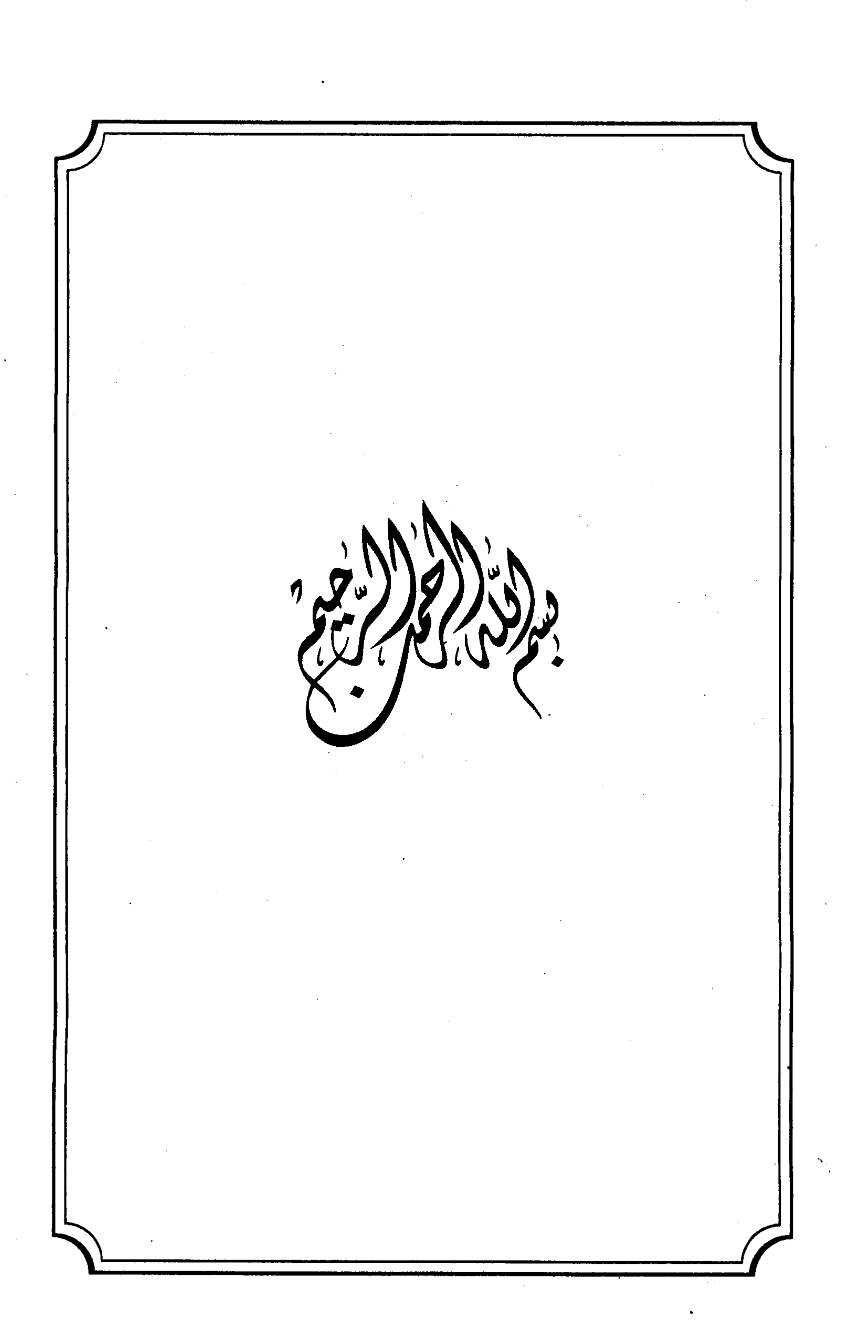
كيف تخطط لإنقاص وزنك في ٤ أسابيع

د. حسن فكري منصور
مدير مركز ابن سينا للتغذية

الناشر
مكتبة الأصولي دمنهور
☎ ٠٤٥٣٣١١١٣٨ - ٠١٠٥٤٠١٣٢٤
دمنهور - خلف عمر أفندي


بسم الله الرحمن الرحيم

كيف تخطط لإنقاص وزنك في ٤ أسابيع

دكتور/ حسن فكري منصور



الطبعة الأولى

١٤٢٦هـ ـ ٢٠٠٥م

رقم الإيداع: ٩٥/ ٤٢/ ٢٠٠٥

الناشر

مكتبة الأُصولي دمنهور

☎ ٠٤٥٣٣١١١٣٨ ـ ٠١٠٥٤٠١٣٢٤

دمنهور ـ خلف عمر أفندي

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

المقدمة

في العديد من المحاضرات التي حاضرت فيها عن السمنة ومشاكلها وطرق علاجها، كنت أحاط بوابل من الأسئلة يطرحها الحاضرين، وفي الحقيقة إن معظم هذه الأسئلة في غاية الأهمية وتمس لب المشكلة التي يعاني منها ملايين الناس الآن وهي «**السمنة**» ودائما تعبر عن وجيعة أو مشكلة واقعية حقيقية يعاني منها الناس.

ولقد وجدت أنه من المفيد أن أجمع هذه الأسئلة وأقدم لها الإجابات والردود المناسبة وأضعها في كتاب بين يدي قرائي الأعزاء، حتى يتحقق لهم الاستفادة القصوى ويكون لهم عونًا في مقاومة وعلاج السمنة ومشاكلها.

- **عزيزي .... عزيزتي**

الخطوة الأولى في مواجهة هذا المرض الثقيل «**السمنة**» هو معرفة كل شيء عنها.

- **ما هي ؟!**
- **كيف نكتشفها مبكرًا ؟!**
- **ما دور الوراثة في حدوثها؟ !**
- **هل أمراض الغدد هي السبب في مشكلة السمنة أم لا ؟!**
- **هل هناك أدوية تسبب زيادة الوزن ؟!**
- **ما هي الأطعمة التي تزيد الوزن ؟!**

- **ما مشاكلها ومضاعفتها ؟!**
- **ما هي النظم الغذائية الحديثة لعلاجها ؟!**
- **هل للرياضة دور في التخلص منها ؟!**
- **وماذا عن أجهزة علاج السمنة ؟!**
- **وهل للجراحة دور في علاجها أم لا ؟**
- **وغيرها من الأسئلة والمعلومات....**

في الحقيقة إن هذا الكتاب قد قدم جرعة كبيرة من المعلومات الهامة والإجابات الواضحة الشافية عن السمنة، من واقع تساؤلات ومشاكل الناس واعتقد أن العديد من المصابين بالسمنة سوف يجدون إجابات وحلول لما يدور في أذهانهم من أسئلة ومشاكل عن ذلك الضيف الثقيل واللص اللئيم المسمى (السمنة)...

لقد آن الأوان أن نتصدى جميعًا لمرض السمنة الذي أخذ في الانتشار بشكل كبير بيننا، وخاصة بين أطفالنا ... يهدد صحتنا وحياتنا ومستقبلنا بالخطر والمشاكل .. فها هي يدي في أيديكم للتصدي لزيادة الوزن والسمنة ولنبدأ مع أطفالنا منذ ولادتهم ونبدأ مع أنفسنا مبكرًا قبل أن تفرض السمنة سلطانها وجبروتها علينا.

مع تمنياتي لكم بالصحة والرشاقة الدائمة

دكتور
حسن فكري منصور
مدير مركز ابن سينا للتغذية بدمنهور
٠١٠١٨٨٣٣٣٦٦٦ / ٠٤٥٣٣٩٥٣٥

-١-

رسالة من حائرة: كيف انقص وزني ؟؟!!

عزيزي الدكتور:

❑ من هنا وهناك نسمع عن وسائل عديدة لعلاج السمنة:

- كبسولات تحرق دهون الجسم وتخلصك من السمنة مدى الحياة
- مراهم وكريمات موضعية لعلاج الأرداف والسمنة الموضعية !
- حزام يخلصك من الكرش في ٢٠ يوم .. !!
- بدلة سونا، وشورت سونا لحرق الدهون !!
- صابون خاص وشمع للقضاء على السمنة الموضعية!
- اجهزة لشفط وحرق الدهون في جلسة أو جلستين !
- حمامات سونا وتدليك للتسيح دهون الجسم ... !!

❑ وإنني اسأل ويملؤني الحيرة أي هذه الوسائل يمكنه أن يخلصني من دهون جسمي التي هددت حياتي وقللت حركتي وأفقدتني رشاقتي وجمالي ؟؟!

إمضاء

رسالة من حائرة

(الجواب) مع انتشار السمنة وكثرة مشاكلها وصعوبة علاجها، نسمع من هنا وهناك من يقول بغير معرفة ومن يفتي بغير علم عن وسائل عديدة لعلاج السمنة والحصول على الرشاقة كالوسائل التي ذكرتها تلك الحائرة وللأسف إن الكثير مما يعرض ليس له فاعلية تذكر بل قد يكون سببا في

حدوث مشاكل ومضاعفات، وعادة يكون الهدف منه تحقيق الربح الكبير السريع...

بساطة وصراحة...

هناك وسيلتان هامتان لعلاج السمنة، لا مفر من استخدامهما وفي نظري أن هاتان الوسيلتان تشكلان ٩٠ ٪ من وسائل علاج السمنة والتخسيس

الوسيلة الأولى

هي الرجيم الغذائي ذو السعرات الحرارية المقننة، والمحدود في كمية السكريات والنشويات، والدهون.. وهذا هو أقوى الأسلحة، وأحسن الوسائل لعلاج السمنة.. وعندما يأتي لي شخص مصاب بالسمنة ويقول لي أنه يريد أن ينقص وزنه دون التزام برجيم غذائي على الفور أعيد له قيمة الكشف.

الوسيلة الثانية

وهي وسيلة هامة أيضا: المواظبة على ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، وخاصة رياضة المشي والبعد عن الكسل، والخمول وركوب السيارات.. وهذه الوسيلة لا تقل أهمية عن الوسيلة الأولى.

وهناك وسائل أخرى ليست أساسية ولكنها تساعد مع الرجيم والرياضة في إنقاص الوزن وعلاج السمنة مثل:

- الأدوية.
- الأعشاب الطبية.
- الجراحة.

- شفط الدهون.
- الموجات الكهرومغناطيسية «**الحلق الطبي**».
- الإبر الصينية.
- والحديث الآن: استخدام الموجات الصوتية.
- أشعة الليزر.

أما الوسائل التي ذكرتها السائلة فسوف يأتي الحديث عنها لاحقًا لتوضيح حقيقتها بالضبط.

عزيزتي ...

قبل أن انتهي من الإجابة على سؤالك أحب أن أقول لك جملة هامة:

هناك سلاح مهم لابد من استخدامه في هذه المعركة مع السمنة وهو سلاح العزيمة القوية، والنية الصادقة، والإرادة والتصميم، وعدم الملل أو اليأس.

- ٢ -

الرجيم نظام وليس حرمان !!

❑ **هل المقصود بكلمة رجيم هو الامتناع كليًا عن تناول النشويات والدهون التي تعتبر هي مصدر السمنة ؟!**

(الجواب) خطأ كبير يقع فيه العديد من الأشخاص وهو الاعتقاد أن الرجيم معناه الحرمان، والامتناع عن تناول النشويات والدهون بشكل تام.

فتعتبر النشويات والدهون من العناصر الغذائية التي لا يستطيع الجسم أن يستغني عنها تمام... ولكن المطلوب منا هو التنظيم.

فكلمة «**رجيم**» تعني نظامًا... و«**رجيم غذائي**» تعنى: نظام في كمية الطعام،

نظام في عناصر الطعام.. نظام في عدد السعرات الحرارية.. نظام في مواعيد تناول الوجبات.. نظام في عدد الوجبات.. نظام في طريقة تناول الطعام.

- **وفرصة طيبة أن أعرض هنا المواصفات والشروط الواجب توافرها في الرجيم المثالي الذي يحقق نزول الوزن دون مشاكل:**

١- يحتوي على العناصر الغذائية المختلفة: البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون والفيتامينات، والأملاح المعدنية، على أن تكون نسبة الكربوهيدرات، والدهون محدودة.

٢- يعمل على خفض نسب الدهون بالجسم، دون المساس بالوزن الحيوي (وزن العضلات، والعظام، والأعضاء الداخلية).

٣- لا يؤثر على نسبة السوائل، والأملاح الموجودة بالجسم.

٤- لا يؤثر على حيوية، ولياقة الجسم، أو بنضارة وحيوية الجلد.

٥- أن يعمل على خفض الوزن تدريجيًا.. وليس دفعة واحدة.

٦- لا يقتصر على وجبة واحدة يوميًا.. بل يقسم إلى ٣ - ٥ وجبات صغيرة، ذات سعرات منخفضة.

٧- أن يحتوي على الأطعمة الغنية بالألياف، والماء، مثل الفواكه والخضروات



-٣-

الرياضة وحدها لا تكفي

❑ **أنا من عشاق تناول الطعام ومن الصعب على أن التزم بنظام غذائي يحرمني من الحلويات والمقليات .. هل من الممكن أن انقص وزني بمزاولة الرياضة دون الالتزام برجيم ؟!**

(الجواب) لا يمكن أن تكون الرياضة وحدها وسيلة ناجحة في إنقاص الوزن الزائد، ويلاحظ أن الرياضة غالبا تؤدي إلى احتراق الدهون المترسبة داخل أنسجة العضلات نفسها، في حين أن النظام الغذائي «**الرجيم**» يؤدي إلى احتراق الدهون المترسبة خارج العضلات «**تحت الجلد**»، ولكي تستعمل الرياضة فقط بدون رجيم لإنقاص الوزن فإنك تحتاج إلى أنواع من الرياضة شديدة ولمدة طويلة وذلك لكي تصل إلى نفس نتيجة الرجيم مع الرياضة سويًا.. ولهذا ننصح بإتباع الرجيم مع الرياضة.

وأحب أن اهمس في أذنك يا عزيزي:

أن صحتك أغلى من شهوة بطنك ولا تكون كمن يحفر قبره بفمه .. وتذكر أن السمنة التي أصابتك لها العديد من المشاكل الصحية أحصاها البعض ٤٣ مشكلة مرضية.

ولا داعي أن تتبع نظم الرجيم القاسية التي تحرمك تماما من الأطعمة التي تحبيها، ويمكنك من آن لأخر كسر الرجيم لمدة يوم أو يومان وتتناول ما لذ وطاب لك.

ـ٤ـ

النشويات في طبق طعامك بشروط !!

❑ **هل تناول النشويات من حلويات وأرز ومكرونة وبطاطس هي المسئول الأول عن السمنة؟ وكيف أستطيع ضبط مقدار ونوعيات النشويات التي أتناولها ؟!**

(الجواب) بداية أحب أن أوضح:

النشويات أو الكربوهيدرات هي إحدى العناصر الغذائية الرئيسة للجسم ولا يمكن للجسم الاستغناء عنها.

وتعتبر النشويات هي المصدر الرئيسي والسهل والسريع للطاقة اللازمة لعمل أجهزة الجسم كلها وخاصة المخ والعضلات والدم ... أي تعتبر النشويات للجسم مثل البنزين للسيارة.

- **وهناك ثلاث أنواع من النشويات:**

- **نشويات بسيطة:**

تحتوي على وحدة أو اثنين من السكر.

(أ) وحدة واحدة مثل:

ـ سكر الدم (الجلكوز).

ـ سكر الفاكهه (الفراكتوز)

ـ سكر الجلاكتوز.

(ب) وحدتين مثل: سكر الطعام (وحدة جلكوز وحدة فركتوز).

(ج) سكر اللبن (وحدة جلكوز وحدة جلاكتوز).

- **نشويات معقدة: تحتوي على أكثر من وحدتين من السكر**

وهذه النشويات توجد في (الأرز والمكرونة والحبوب والخضراوات).

- **الألياف الغذائية: وهي نوع من النشويات المركبة والمعقدة يصعب هضمها بواسطة الإنزيمات الهضمية للإنسان.**

- **عند تناول النشويات يتم هضمها في الجهاز الهضمي وتحويلها إلى أنواع بسيطة من السكريات لتمر إلى الدم.**

وعندما يرتفع نسبة السكر في الدم تنشط غدة البنكرياس لإفراز هرمون الأنسولين الذي يؤدي بدوره إلى:

ـ أكسدة هذا السكر والحصول إلى الطاقة.

ـ تحويل السكر الزائد عن حاجة الجسم إلى جليكوجين (نشا) يتم تخزينه في الكبد والعضلات (مخازن الطاقة الأولى).

ـ تحويل السكر الزائد على حاجة الكبد والعضلات إلى دهون يتم تخزينها تحت الجلد، وحول الأعضاء الداخلية (مخازن الطاقة الثانية).

- **معنى هذا الكلام أن الكمية المضبوطة من النشويات تمد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالوظائف المختلفة... أما الإفراط في تناول النشويات فإنه يؤدي إلى السمنة ومشاكلها...**

نوع النشويات المفضل في فترة الرجيم

بالطبع يفضل النشويات المعقدة والمركبة عن النشويات البسيطة، فهي تمكث في المعدة مدة طويلة فتعطي الإحساس بالامتلاء والشبع.

وتساعد في استهلاك نسبة اكبر من السعرات في عملية هضمها، كما أن هذه النشويات المعقدة قليلة السعرات وذات معامل تسكر منخفض إذا ما قورنت بالنشويات البسيطة

كما ينصح بالإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف. . . . والألياف هي ذلك الجزء، من الأطعمة النباتية، الذي لا يتم هضمه بالجسم،

- **وللألياف فوائد عديدة في التخلص من السمنة ومشكلاتها:**

❑ تحتاج لمدة طويلة لمضغها في الفم..وبالتالي تساعد في تبطيء عملية تناول الطعام، فتساعد على الإحساس بالشبع، لأقل كمية من الطعام.

❑ تمكث في المعدة مدة طويلة، وتزيد من امتلاء المعدة، فتقلل من تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، وتزيد الإحساس بالشبع.

❑ تقلل من امتصاص السكر إلى الدم، وبالتالي تقلل مستواه بالدم، فتقل فرصة تحوله إلى دهون، ولذا يفضل استعمالها لمرضى السكر.

❑ تخفض مستوى الكوليسترول الضار بالجسم، والذي يزداد معدل ارتفاعه في المصابين بالسمنة.

❑ تزيد من معدل استهلاك السعرات الحرارية، وتزيد من معدل تكسير الدهون بالجسم.

❑ تقلل من حدوث الإمساك، الملازم لمرضى السمنة، عند المتبعين للرجيم.

❑ وتؤكد الدرسات الحديثة أن الألياف تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون، وأمراض القلب، وارتفاع الضغط، والسكر.

هذه فوائد الألياف العديدة.. بعد أن عرفتها يجب عليك زيادة جرعتها في رجيمك الغذائي، لتساعدك في إنقاص وزنك.. وتقلل من مضاعفات السمنة

❑ وهناك أطعمة كثيرة غنية بالألياف مثل:

- **الخضروات:**

الخس، الفجل، الكرفس، المقدونس، الجزر، الطماطم، الخيار، الكرنب،

اللفت، الفول الأخضر، السبانخ.

- **الفواكه:**

التفاح، البرتقال، الجريب فروت، الكمثرى، الشمام، البطيخ، المانجو، الفراولة.

- **الحبوب:**

وهي أكثر النباتات احتواء على الألياف: مثل العدس الأسود «**أبو جبة**»، والقمح، الردة، والأرز الكامل، واللوبيا، والحلبة، والفول.

لحظة من فضلك:

- **رغم ما للألياف من فوائد كثيرة في علاج السمنة ولكن الإفراط في تناولها بكميات كبيرة لها بعض المشكلات:**

❑تقلل من امتصاص العناصر الغذائية المهمة من فيتامينات وأملاح معدنية.

❑تؤدي إلى حدوث انتفاخا بالبطن، وشعور بعدم الارتياح لذا لا ينصح بها أحيانا لمرضى القولون العصبي.

❑أحيانا تسبب التهابات بالقولون.

ولذا ندعو السمان إلى تناول الألياف على هيئة خضروات، وفواكه وحبوب، ولكن بدون إفراط، (٢٠ جراما يوميا).

-٥-

أسرار الماء في التخسيس

❑ سمعنا عن رجيم يسمى (رجيم الماء) فما حقيقة هذا الرجيم؟! وهل تناول الماء يسبب الكرش؟!

(الجواب) من المعروف أن الماء ليس له أي قيمة سعرية حرارية أي لا يؤدي للسمنة، وتناوله قبل الأكل وأثناء الأكل يعطي إحساسا بالشبع وامتلاء المعدة، هذا بالإضافة إلى أهمية الماء الصحية العديدة، ولأهمية الماء في الرجيم خرجت مدرسة (العلاج بالماء) وتعتمد هذه المدرسة على تناول كميات كبيرة من الماء أثناء فترة الرجيم، مع الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالماء مثل الخضراوات والفواكه الطازجة

أما القول بأن كثرة تناول الماء يؤدي إلى الكرش فهو قول غير صحيح: بل إن الماء يساعد على فقد السعرات واستهلاك الدهون وتقليل الكرش.

نصيحة يفضل تناول الماء على الريق والمعدة فارغة فهذا يساعد في تخلص الجسم من الفضلات والسموم والكوليسترول الزائد بشكل جيد

وكذلك يفضل تناول الماء قبل تناول الطعام ليملأ المعدة ويعطي إحساس بالشبع

وليس هناك أي مانع من تناول الماء أثناء الطعام، ولن يسبب هذا عسرا بالهضم أو كرشا طالما انه ليس هناك إفراط؛ وكذلك الحال من الممكن تناول الماء بعد الطعام.

-٦-

كيف تكتشفي السمنة مبكرا ؟

❑ أنا سيدذ ابلغ من العمر **٣٧** سنة طولي **١٦٢** سنتيميتر ووزني الآن ٨٧ كيلو جرام .. إني أريد أن اسأل بعض الأسئلة وأتمنى أن يتسع صدرك لقراءتها والإجابة عليها:

- **هل أنا أعاني من السمنة ؟**
- **وإذا كانت الإجابة بنعم، ما هو وزني المثالي ؟**
- **وكم سعرًا حراريًّا أحتاجه في اليوم لكي أستطيع أن أزاول نشاطي، وحياتي اليومية؟**

(الجواب) بالنسبة لسؤالك هل أنت تعاني من السمنة أم لا .. لقد وضعت منظمة الصحة العالمية مؤشرا هاما يحدد لك إذا كان وزنك طبيعي أم لا .. يعرف باسم (معامل الكتلة). وهي معادلة حساية بسيطة

❑ تقسمي وزنك الحالي عل مربع طولك بالمتر ولاحظي النتائج:

❑ اقل من ١٨ أنت يا عزيزتي نحيفة
❑ من ١٨ ـ ٢٤ أنت تتمتعين بوزن مثالي مبروك
❑ من٢٥ -٢٩ احترسي وزنك زائد
❑ من ٢٩-٤٠ أنت سمينة أنت سمينة
❑ أكثر من ٤٠ أنت تعاني سمنة مفرطة مرضية

والآن نأتي لحالتك .. ونحسب معا معامل الكتلة لك:

٨٧ كجم
―――――
١,٦٢ × ١,٦٢

معنى هذا الكلام أن معامل كتلتك يساوي ٣٣,٥ أي تعاني السمنة

- **بالنسبة لتحديد وزنك المثالي فيمكن تحديده في أربع خطوات:**

١- قس طولك بالمتر، ١,٦٢ متر.

٢ - قم بتربيع هذا الرقم أي، اضربه في نفسه ١,٦٢ × ١,٦٢ = ٢,٦

٣- قم بضرب الناتج في ١٨لحساب الحد.الأدنى لوزنك المثالي
١٨ × ٢,٦ = ٤٦,٨

٤- قم بضرب نفس الناتج في ٢٥ لحساب الحد الأقصى لوزنك المثالي
٢٥ × ٢,٦ = ٦٥كجم

إذا وزنك المثالي يتراوح من ٤٦,٥ إلى ٦٥ كيلو جرام

- **أما مقدار ما تحتاجينه من السعرات الحرارية خلال اليوم فيتوقف على درجة نشاطك، وحركتك، ومجهودك كما يلي:**

❑ ٢٥ سعرًا حراريًّا لكل كيلو جرام من الوزن المثالي للشخص ذي النشاط الضعيف، مثل الموظفين على المكاتب، أو أعمال المنزل الخفيفة.

❑ ٣٠ سعرًا حراريًّا لكل كيلو جرام من الوزن المثالي، للشخص ذي النشاط المتوسط، مثل أعمال المدرسين في المدارس، والطبيب في المستشفى والعيادة.

❑ ٣٥ - ٤٠ سعرًا حراريًّا لكل كيلو جرام من الوزن المثالي، للشخص ذي النشاط الزائد مثل: المزارعين في الحقول، وعمال البناء، والرياضيين.

❑ **معنى هذا**

أنك عزيزي المدرس، صاحب النشاط المتوسط، والذي يصل وزنه

المثالى ٦٥ كيلو جرام.. تحتاج يوميا إلى: ٦٥ × ٣٠ = ١٩٥٠ سعر حراري.

- **لو تناول ١٩٥٠ سعر حراري يوميا، فإنه بذلك سوف يسد احتياجاته اليومية من الطاقة، ولن يوفر شيئا، ولن يحتاج إلى تكسير دهون.. أي أن وزنه سوف يثبت كما هو**
- **لو تناول أطعمة غنية بالسعرات الحرارية تقدر بـ ٣٠٠٠ سعر حراري يوميا، فإنه سوف يستهلك منها١٩٥٠ سعر حراري في أنشطته المختلفة، والباقي سوف يدخره في العادة على هيئة نشا بالكبد والعضلات وفي الخلايا الدهنية حول الأعضاء وتحت الجلد.. ويوما بعد يوم، وأسبوعا بعد أسبوع، تزداد الدهون المتراكمة وتحدث السمنة.**
- **وعلى العكس:**

لو أن هذا الشخص تناول فقط ٨٠٠ سعر حراري «**أقل من احتياجاته**» فإنه سوف يلجأ إلى مخازن الدهون بجسمه لتفريغها، وتكسير كمية من الدهون بها، ليحصل على فرق السعرات التي يحتاجها.. يوما بعد يوم، وأسبوعا بعد أسبوع يزداد تكسير الدهون، وتقل السمنة، وينقص الوزن وهذا ما يتم فعله بالرجيم الغذائي قليل السعرات.

أتمنى أن أكون قد أجبت بشكل مفصل وواضح على أسئلتك يا عزيزتي وأتمنى أن يتسع صدرك لقراءتها وفهمها.



-٧-

عادات غذائية تسبب زيادة الوزن

❏ **اعتدت على ترك وجبة الغـداء مع الاهتمام بتناول وجبة كبيرة في العشاء .. ولا يحلـو لي تناول عشائي إلا أمام التلفاز (التليفزيون). فهل هذه العادة سبب إصابتي بالسمنة المفرطة التي أعاني منها من فترة ...؟!**

(الجواب) صاحب هذا السؤال قام بثلاث عادات غذائية خاطئة كانت نتيجتها اكتظاظ جسمه بالدهون وإصابته بالسمنة •• وتعالوا نعرض هذه الأخطاء:

الخطأ الأول إغفال وجبة من الوجبات

يعتقد البعض أن ترك وجبة من وجبات اليوم الثلاث الرئيسية سوف تساعده في فقد المزيد من وزنه، ..وهناك من الناس من يترك وجبة لأنه اعتاد على ذلك كصاحب السؤال ••

وهذا اعتقاد خاطئ، وتلك عادة غير مضبوطة ... فالعبرة في التخسيس ليس بتقليل الوجبات التي نتناولها، ولكن العبرة بنوعية ما نتناوله من طعام، وما يحتويه من سعرات حرارية.

فمن الممكن أن نأكل وجبة واحدة، ولكن تكون سعراتها الحرارية عالية جدا، كما أن إهمال إحدى الوجبات قد يتبعه إحساس شديد بالجوع، مما يدفع لالتهام كميات كبيرة من الطعام غير المرغوب فيه في فترة الرجيم. ولك أن تعلم أنه في برنامج تسمين الحيوانات، يتم إعطاؤها وجبة واحدة

كبيرة في اليوم، لزيادة وزنها، وتسمينها بشكل سريع.

ومعلومة مهمة ينبغي أن تدركها جيدا أن حركة المعدة وباقي الجهاز الهضمي مع أجهزة الجسم الأخرى تفقد ٦٠ ٪ من إجمالي السعرات التي يحتجها الجسم

معنى هذا أن تناول وجبة واحدة يقلل من حركة الجهاز الهضمي ومن ثم يقلل من السعرات المفقودة

❑ **مميزات أخرى لتعدد الوجبات:**

أثبتت الأبحاث أن تعدد الوجبات الصغيرة من شأنه أن يمنع الزيادة في إفراز هرمون الأنسولين، الذي يقلل بدوره السكر بالدم، مما يعطي الإحساس بالجوع.. أي أن تعدد الوجبات الصغيرة يقلل الإحساس بالجوع، وفي نفس الوقت يمنع الانخفاض الشديد في سكر الدم.

ولذا أنصحك:

بتناول وجبات متعددة من ٣ ـ ٥ وجبات ذات سعرات منخفضة..وإياك ونظام الوجبة الواحدة الكبيرة. وإياك أن تغفل عن وجبة من وجبات اليوم الرئيسية.

الخطأ الثاني | وهو إكثار الطعام في وجبة العشاء

لقد أثبتت أكثر من دراسة بحثية أن تناول الطعام مساء يؤدي إلى زيادة الوزن بسهولة أكثر مما يحدث عند تناول نفس الكمية والنوعية في فترة الصباح

وقد فسر البعض ذلك إلى أن حركة أعضاء الجسم وخاصة الجهاز الهضمي تقل بشكل ملحوظ في فترة المساء وأثناء النوم ٠٠ ومن المعروف أن

هذه الأجهزة تستهلك كمية كبيرة من السعرات أثناء حركتها بنشاط.

معنى هذا أن تناول الكثير من الأطعمة في فترة المساء وقبل النوم يتم تخزينه بسهوله على هيئة دهون لعدم احتياج الجسم لمزيد من الطاقة والسعرات

الخطأ الثالث: تناول الطعام أمام التليفزيون

احذر أن تتناول الطعام وأنت تزاول أي نشاط أخر وخاصة أثناء مشاهدة التلفاز، ويفسر ذلك أن المخ يربط مابين تناول الطعام والنشاط الذي تقوم به .. بمجرد أن تزاول النشاط سوف تطلب الطعام

لي صديق بمجرد أن يتناول جريدة لقراءتها يطلب فنجان من القهوة .. ولي مريضة سمينة تشكو أنها لا تستطيع أن تشاهد التلفاز بانسجام إلا وهي تتناول اللب والسوداني.. .. فأنصحك ألَّا تتناول طعامك إلا على المائدة مع عدم ممارسة أي نشاط أخر غير تناول الطعام

كما رأينا من العرض السابق أن هناك بعض العادات الغذائية قد تبدو بسيطة ولكنها في واقع الأمر تشكل مشكلة لأنها تتكرر يوميا ويعتاد عليها الشخص بانتظام .. ونتيجتها زيادة في الوزن والسمنة

وعلى الراغبين في إنقاص وزنهم والحفاظ على رشاقتهم تجنب هذه العادات الغذائية الخاطئة وممارسة العادات الغذائية السليمة والتي تناولنا الكثير منها أثناء الرد على الأسئلة في هذا الكتاب.



-٨-

نعم للبارد .. لا للساخن !!

❑ **سمعت أن تناول الماء الساخن على الريق أو في أي وقت وكذلك الأطعمة الساخنة يساعد في تسييح الدهون وعلاج السمنة ؟!**

(الجواب) أحب أن أقول أن هذا من الاعتقادات الخاطئة، بل على العكس فأن تناول الماء المثلج والأطعمة الباردة هو الذي يساعد على إنقاص الوزن.

عند تناول الماء أو الأطعمة الساخنة فأن سعرات أو طاقة حرارية سوف تنطلق من الطعام الساخن إلى الجسم، فهنا أضاف الطعام سعرات حرارية إلى الجسم بالإضافة إلى سعراته . . . أما في حال تناول الماء البارد أو الأطعمة الباردة فأنها سوف تدفع الجسم لحرق دهون واستخدام سعرات لرفع درجة حرارة هذا الطعام البارد ليساوي درجة حرارة الجسم (ثم استهلاك دهون)

كما أن المشروبات والأطعمة الباردة تنشط الدورة الدموية وتزيد من التمثيل الغذائي للطعام ومن ثم يساعد في استهلاك المزيد من السعرات

ولذا أنصح دائما بتناول المشروبات والزبادي والألبان والسلطات والفواكه الباردة لتساعد على إنقاص الوزن.

وأنوه هنا أن هناك بعض الأشخاص يستريح لشرب الماء الدافئ على الريق ويقلل عنده الإصابة بالإمساك، هؤلاء ليس هناك مانع لتناولهم الماء الدافئ.

-٩-

خبايا رجيم الفواكه

❑ **صيحات جديدة نسمعها يوميا عن أنواع جديدة من الرجيم.. والآن نسمع عن رجيم يسمى رجيم الفواكه.. فما حقيقة هذا الرجيم ؟!**

الجواب بداية أحب أن أوضح لصاحب هذا السؤال أننا في سؤال سابق ذكرنا الشروط الواجب توافرها في الرجيم الصحي الجيد ومن هذه الشروط أنه ينبغي أن يحتوي على العناصر الغذائية بأكملها ولا يقتصر على نوع واحد من الأطعمة لفترات طويلة .. ولذا لا ينبغي أن نتبع النظم الغذائية التي تعتمد على تناول طعام واحد لمدة أسبوع أو أكثر فهذه البرامج قد تضر أكثر مما تفيد.

.. أما عن سؤالك وهو إتباع نوع واحد من الفواكه لمدة خمس أيام أو أكثر (رجيم الفواكه) فأنا لا أوصي به تماما، فهو يحرمك من العناصر الغذائية الضرورية لجسمك، ولكن من الممكن تناول أكثر من صنف من الفواكه (دون أطعمة أخرى) لمدة يوم أو يومان فقط فهذا يساعد على النزول بشكل أسرع ويكسر الملل

وأحب أن أوضح هنا:

- **أن الفاكهة من الأطعمة الغنية بالألياف والماء وفي مجملها قليلة السعرات، هذا بالإضافة إلى أن معظم الفواكه ثرية بالفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية**
- **تناول الفاكهة يقلل من تناول الأطعمة في الوجبات التالية وهذا ما أكدته أبحاث الباحثة (يوديث رودين) في نيويورك**

- **تقاوم حدوث الإمساك وتقلل الكوليسترول الضار بالجسم**
- **وننصح السمان بتناول الفواكه ذات السعرات المنخفضة مثل الجريب فروت، والشمام، والبطيخ، والكمثري.. في فترة الرجيم الغذائي وخاصة على الريق. وننصح أيضا بتجنب الفواكه المجففة، أو المحفوظة.**

خطأ شائع

.. البعض يعتقد أنه مهما تناول من الموز فأنه لن يزيد وزنه، بل ذهب البعض الأخر في الاعتقاد بأن كثرة تناول الموز تقلل من الوزن. فالموز له سعرات حرارية، مثله مثل أي طعام أخر بل يحتوي الموز على نسبة نشويات كبيرة. أي أن تناوله بكثرة يؤدي إلى زيادة الوزن.

ولكن شهرة الموز في التخسيس، ترجع إلى أن تناول كمية قليلة من الموز، تقلل الشهية «**تسد النفس**».

خطأ أخر:

وهو تناول الفاكهة مع أو بعد أي طعام آخر. فتناولها بعد الأكل مباشرة - كما اعتاد عليه كثير من الناس - يؤدي إلى مكوثها في المعدة لمدة طويلة، مع باقي الأطعمة المركبة، ومكوثها لمدة طويلة بالمعدة يؤدي إلى تخمرها، مما يسبب اضطرابات هضمية وعسر هضم، ويقلل من مفعولها المطلوب، في عملية الإزالة والإخراج، التي تؤدي إلى إنقاص الوزن.

ومن المعروف أن الفواكه لا تمكث في المعدة أكثر من ٣٠ - ٤٠ دقيقة، بينما الأطعمة الأخرى، قد تستمر من ٣ - ٤ ساعات فأكثر.

ولذا من الأفضل تناول الفاكهة على معدة فارغة.. على الريق أو قبل الأكل بـ ٤٠ دقيقة أو بعد الأكل بثلاث ساعات على الأقل.

● ولصاحب السؤال السابق أقدم له نموذج لرجيم الفواكه:

اليوم	الإفطار	الغذاء	العشاء
الأول	كوب عصير برتقال أو ليمون + بيضة مسلوقة واحدة أو جبنة قريش (١٥٠ جم) + رغيف سن	ثمرة فاكهة واحدة+ سلطة خضراء أي كمية + ٢شريحة لحم أو ٢ بيضة مسلوقة+ طبق صغير خضار + ربع رغيف أسمر	ثمرة فاكهة واحدة + كوب زبادي (منزوع الدسم)
الثاني	ثمرة فاكهة أو عصير فاكهة + ٣ ملاعق فول بدون زيت + رغيف سن	ثمرة فاكهة + سلطة خضراء + (كوسة سوتية)	عصير فواكه بدون سكر + بيضة مسلوقة
الثالث	جريب فروت أو عصير ليمون + كوب زبادي منزوع الدسم + خيار أو طماطم	ثمرة فاكهة أو عصير جزر بالطماطم + سمكة مشوية + سلطة الخضراء	ثمرة فاكهة واحدة + كوب زبادي منزوع الدسم
الرابع	عصير فاكهة طازجة أو سلطة فواكه بأي كمية (عدا الممنوعات)		
الخامس	٢ ثمرة فاكهة طازجة أو سلطة فواكهة فقط	ثمرة فاكهة+ سلطة خضراء + ربع فرخة+ ٤ ملاعق أزر مسلوق بدون دسم	زبادي أو بيضة مسلوقة + ثمرة موز
السادس	ثمرة فاكهة+ بيضة مسلوقة أو قطعة جبنة قريش + رغيف سن	سلطة خضراء+ ٢ سمكة أو ربع فرخة أو ٢ قطعة لحم أو تونة بدون زيت+ ٤ ملاعق مكرونة أو أزر مسلوق أو ربع رغيف أسمر	ثمرة فاكهة أو عصير فواكهة+ كوب زبادي أو جبنة قريش
السابع	كوب عصير فواكهة أو ثمرة فاكهة طازجة+ ٣ ملاعق فول+ رغيف سن	عصير فواكه أو ثمرة فاكهة + قطعة جبن قريش بالخيار والطماطم+ رغيف سن	ثمرة فاكهة+ زبادي منزوع الدسم

- ١٠ -

رجيم بدون جوع

❑ **مشكلتي مع الرجيم أنني اشعر بالجوع الشديد مع الرجيم .. ترتعش يدي وأتصبب عرق وأشعر بعصبية..... في الحقيقة أنا لا أستطيع أن أقاوم الجوع وأنني اسأل لماذا أشعر بالجوع ؟! وما الحل في هذه المشكلة؟**

(الجواب) عندما يقل تناول الطعام، وتصبح المعدة فارغة، تحدث تقلصات في جدار المعدة (تقريص المعدة).. وهذه التقلصات تبعث إشارات عن طريق الأعصاب إلى مركز الشهية للطعام (الجوع)، والموجود بالمخ.. فيشعر الإنسان بالجوع.

ـ وأيضا عند الالتزام بالرجيم وخاصة الرجيم القاسي يقل مستوى الجلوكوز بالدم (السكر)، فتذهب إشارة تثير مركز الجوع فيشعر الإنسان أيضا بالجوع... ومع نقص الجلكوز بالدم يعاني الشخص من عصبية وعرق ورعشة وقد يصل الأمر إلى الدوخة.

أما عندما نتناول الطعام، ويزداد السكر (الجلوكوز) بالدم، فيتم إرسال إشارات إلى مركز الشبع الموجود بجوار المركز الأول (مركز الجوع) بالمخ، فيشعر الإنسان بالشبع

ويعتبر مستوى الجلوكوز بالدم هو العامل الرئيسي في التأثير على مركز الجوع أو الشبع بالمخ.

لاحظ أن:

- **هناك بعض الأشخاص عندما يصابون بالقلق، أو التوتر، أو الاكتئاب تقل شهيتهم للطعام، فيمتنعون عن تناوله، وهناك آخرون عكس ذلك.**
- **والبعض عندما يتناول الطعام في جو مبهج، ووسط صحبة يحبها تزداد شهيتهم للطعام.**
- **وهناك أشخاص عندما يتعرضون إلى حرمان عاطفي، أو مشكلات عائلية أو نفسية يهربون من هذه المشكلات بالانغماس في الطعام، وتناول كميات كبيرة منه بشراهة.**
- **تناول المواد البروتينية مثل: اللحوم، أو الحبوب الكاملة، وكذلك الأطعمة المليئة بالألياف، يقلل الإحساس بالجوع.. بعكس تناول السكريات فأنها تزيد الإحساس بالجوع - ولقد وجد أن تناول الدهون يقلل من الشهية لتناول الطعام، ويؤخر من تفريغ المعدة.**
- **الرياضة من العوامل التي تؤثر على الشهية لتناول الطعام.. فكلما زاد النشاط والحركة، زاد استهلاك وحرق الجلوكوز بالدم، وقل مستواه بالدم، فتزيد الشهية لتناول الطعام.**
- **كثير من الأمراض العضوية، التي قد تصيب الشخص، من الممكن أن تؤثر على شهيته لتناول الطعام.**

ونأتي الآن للإجابة عن كيفية مواجهة الجوع مع الرجيم

- ❑ تناول في رجيمك الغذائي الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات الطازجة (خس، خيار، فلفل، طماطم، خرشوف، نعناع، كرنب، ..)، فهي تمكث في المعدة لمدة طويلة، وتؤخر إحساسك بالجوع.
- ❑ تجنب تناول السكريات، فهي تزيد من إحساسك بالجوع، وعليك بالمواد البروتينية، التي تعطيك الإحساس بالشبع لمدة طويلة.
- ❑ عالج مشكلاتك العاطفية، والاجتماعية..، فقد تكون هي السبب وراء شعورك بالجوع.

- لا تعتمد على رجيم الوجبة الواحدة، وتناول من ٣ ـ ٥ وجبات صغيرة وبينهم فترة ليست طويلة.
- عند شعورك بالجوع الذي لا يقاوم، اشغل نفسك بأي نشاط آخر، كقراءة جريدة، أو كتاب، أو نظف أسنانك بالفرشاة، أو تحدث مع زملائك في أي موضوع.. مع تناول الخضروات الطازجة.
- (ابتعد عن أماكن إعداد الطعام، حتى لا تثير رائحة الطعام شهيتك لتناول الطعام.
- عند الشعور بالرعشة والعرق والدوخة أنصحك بكوب عصير بملعقة أو ملعقتين سكر لرفع مستوى السكر بالدم

* * *

ـ ١١ ـ

صحتك أهم من لذة التذوق

- **لا أستطيع أن أتذوق أو أتلذذ بالطعام إلا إذا أضيف عليه بعض الدهون .. ولا يمكني تناول بعض المأكولات إلا مقلية أو محمرة، وهذه المشكلة هي التي تجعلني أهرب من الإلتزام بأي رجيم، رغم أنني أعاني من السمنة بشكل واضح في منطقة البطن والصدر وتسبب لي بعض المشاكل على العمود الفقري ومفصل الركبة... أرجو الحل والنصيحة ؟!!**

الجواب **في البداية دعيني أحدثك عن الدهون ...**

معظم الدهون تتميز بأن سعراتها الحرارية عالية، المئة جرام فقط من الزيوت أو السمن تمد الجسم بما يقرب من ٨٠٠ سعر حراري

وأذكرك بمعلومة هامة..

أن ١ جرام من النشويات أو البروتينات يمد الجسم بحوالي ٤ سعر حراري بينما يمد ١ جرام من الدهون الجسم بحوالي ٩ سعر حرارى.. معنى هذا الكلام أن القليل من الدهون من الممكن أن يسبب السمنة وزيادة الوزن .

- **عند زيادة كمية الدهون في الطعام، فانه يظهر التاثيرات الآتية:**

١- زيادة تخزين الدهون تحت الجلد وداخل الجسم بشكل سهل وسريع (أسرع من قدرة الجسم على تخزين النشويات) مما يسبب السمنة وزيادة الوزن

٢- ترسب الدهون الزائدة في الكبد، مما يؤدي إلى الكبد الدهني.

٣- زيادة معدل الكوليسترول بالدم، الذي يتراكم على جدران الأوعية الدموية مسبباً تصلب في الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

٤- خمول وكسل بالجسم بسبب إجهاد الكبد في التعامل مع هذه الدهون الزائدة.

ورغم هذه المشاكل الكثيرة للدهون ولكننا لا نستطيع الاستغناء عنها تماما، فأنها أحدى العناصر الغذائية الرئيسية وتدخل في تركيب معظم خلايا الجسم وبعض الهرمونات الضرورية، كما أن هذه الدهون مهمة لامتصاص بعض الفيتامينات التي تذوب في الدهون، ولكن مهمة المصابين بالسمنة كصاحب هذا السؤال هو ضبط كمية ونوعية الدهون المستخدمة مع الحد من تناولها قدر الإمكان

اعتقاد خاطئ

يعتقد البعض خطأً أن الزيوت لا تسبب زيادة الوزن كما هو الحال مع الدهون الحيوانية والسمن، والحقيقة أن كل أنواع الدهون ذات سعرات عالية

وتزيد الوزن، والفرق بينهما أن الزيوت لا تزيد الكوليسترول كما هو الحال مع السمن والدهون الحيوانية المشبعة

ولكن ما يميز الزيوت أنها لا تسبب ارتفاع الكوليسترول الضار كما هو الحال مع السمن والدهون المشبعة

ولذا ننصح في فترة الرجيم الإمتناع عن الدهون المشبعة (القشطة والسمن الاصطناعي والبلدي واللبن كامل الدسم ومنتجاته واللحم السمين ٠٠)

ويمكننا تناول الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون والذرة ودوار الشمس بكميات معتدلة (ملعقتان كبيرتان في اليوم)

- **نصائح للتعامل مع دهون الطعام**

هناك عدة خطوات ينبغي إتباعها من اجل التقليل من دهون الطعام:

١- يجب قدر الإمكان الاستغناء عن تناول شوربة اللحوم والطيور فهي تحتوي على نسبة عالية من الدهون الغير ظاهرة، وعند الضرورة توضع الشوربة في الثلاجة حتى تبرد ويتم بعد ذلك نزع الدهون تماما واعلم أن كل ملعقة تنزعها من الدهون تخلصك من ١٠٠ سعر حراري

٢- تجنب تناول الخضار المسبك ويستبدل بالسوتيه (ني في ني)

٣- الألبان كاملة الدسم ممنوعة في فترة الرجيم وتستبدل باللبن خال الدسم تماما٠٠ ويتم غلي اللبن ويترك حتى يبرد ثم يتم نزع الوش تماما

٤- الجبن كاملة الدسم (الرومي والركفورت والمثلثات والشيدر......) ممنوعة لغناها بالدهون المشبعة عالية السعرات، وأفضل الجبن في الرجيم الجبن القريش

٥- احترس من الوجبات السريعة (الهمبورجر، الهوت دوج، الدجاج المقلي، الشورمة ....) يضاف اليها قدر كبير من الدهون لكي تحقق لها الطعم الجذاب ومن ثم تباع منها كميات كبيرة

٦ـ أنزع جلد الطيور ودهون اللحوم جيدا قبل طهيها

٧ـ المايونز والموستاردة والسوس والكاتشب٠٠٠تحتوي جمعيها على الدهون، وسعراتها مرتفع، وتزيد نسبة الكوليسترول بالدم، استبدلها بالسلطات الخضراء

٨ـ فليكن طعامك مشويا أو مسلوقا، وإياك من المقليات أو المحمرات

❑ كلمة أخيرة لصاحب السؤال:

- **صحتك أغلى من شهوة بطنك فما الفائدة من التمتع بالطعام المقلي والمحمر والسمين ثم تقع بعد ذلك في براثن السمنة وأكثر من ٤٠ مرض مختلف**
- **وكل شئ بالتعود ٠٠ فحاول أن تقلل من الدهون في طعامك وابتعد عن المقلي والمشوي لفترة وسوف تجد نفسك قد تعودت على اسلوب الطعام الجديد**

ـ ١٢ ـ

الشكل ليس المشكلة الوحيدة

❑ أنا سيدة بدينة، فوزني تجاوز ٨٦ كيلو جرام، وطولي ١٥٨ سنتيمتر وأنا الآن أبلغ من العمر ٢٧ سنة ٠٠وأحب أن اسأل هل هناك مشكلة إذا استمرت بهذه البدانة والزيادة بالوزن، مع العلم أن شكلي مقبول لي ٠٠؟!

(الجواب) سيدتي معامل كتلتك الآن ٣٥ أي تعاني سمنة متوسطة تتجه نحو السمنة المفرطة، وخاصة أن عمرك لم يتجاوز ٢٧ عأما ولا تزال الحياة أمامك طويلة إن شاء اللّه ولابد أن تفكري بعد عشر سنوات كيف سوف يكون وزنك؟ وإذا كان شكلك مقبولا الآن فلن يكون مقبولا في المستقبل

لأن جسمك قابل للزيادة يوم بعد يوم

وأحب أن أقول لك أن مشكلة السمنة ليست في الشكل فحسب بل أنها مرتبطة بمشاكل صحية عديدة دعيني أسرد بعضها لك سريعا:

- **زيادة الكوليسترول وتصلب الشرايين**
- **الذبحة الصدرية والجلطة القلبية**
- **كرشة النفس والشخير**
- **مرض السكر والإمساك**
- **الالتهابات الجلدية والخطوط الحمراء والبيضاء بالجلد**
- **الالتهابات الفطرية الجلدية**
- **الفتق الاربي والتهابات المرارة**
- **الكبد الدهني والعقم عند الرجال والنساء وضعف المعاشرة الجنسية**
- **الإكتئاب والمشاكل النفسية والتهابات وآلام المفاصل**
- **الموت المبكر.**

سيدتي اعتقد بعد أن عرضت عليك بعض المشاكل المرتبطة بالسمنة أصبح من اللازم عليك الإسراع للتخلص من هذا الضيف الثقيل (السمنة) المرابط بجسمك حتى لا تكوني فريسة لها، وبكل تأكيد سوف يكون شكلك أجمل ورشاقتك أفضل وصحتك أقوى بدون سمنة.



- ١٣ -

الرجيم الكيميائي

❑ **سمعنا عن رجيم يطلق علية الرجيم الكيميائي ..فما فكرة هذا الرجيم وهل يساعد في نزول الوزن بشكل سريع؟!**

(الجواب) الرجيم الكيميائي هو نظام غذائي، بنيت فكرته على أساس التغيرات الكيميائية المختلفة، التي تحدث للعناصر الغذائية داخل الجسم وكذلك على أساس التفاعلات الغذائية الكيميائية بين بعض الأطعمة.

أسس وأفكار مدرسة الرجيم الكيميائي

❑ تناول العناصر الغذائية الرئيسية (البروتينات والدهون والكربوهيدرات) معا، وفي نفس الوجبة يقلل من استهلاك وحرق الدهون بالجسم، بينما تناول نوع واحد من هذه العناصر خاصة البروتينات والكربوهيدرات يؤدي إلى زيادة الحرق وبالتالي يقل الوزن

❑ تناول نسبة مقننة من الكربوهيدرات وخاصة المعقدة الغنية بالألياف يمنع انخفاض السكر بالدم وبالتالي يقل الإحساس بالجوع وفي نفس الوقت تكون هذه النسبة من النشويات غير كافية لمد احتياجات الجسم من الطاقة مما يدفع الجسم للتوجه إلى مخازن الطاقة (الخلايا الدهنية) لتكسير ما بها من الدهون لتعويض العجز في الطاقة.

❑ يمنع تماما في فترة الرجيم تناول الدهون الظاهرة (السمن والزيت) لأن تناول أي كمية من الدهون يتم تخزينة في الخلايا الدهنية المنتشرة في البطن والأرداف....

❑ الإكثار من رياضة المشي وخاصة رياضة الأيروبك حتى يزداد حرق

المزيد من الدهون المختزنة كما أنها تساعد على تخزين البروتينات داخل العضلات

توصيات مدرسة الرجيم الكيميائى

- لا ينبغي إتباع هذا النظام إلا تحت إشراف طبي كامل.
- معدلات النزول مع هذه المدرسة عالية وقد تصل إلى ١٠ كيلو جرام في الشهر
- جميع الفواكه... مسموح بها في هذا النظام، عدا البلح والعنب والتين مع التقليل من تناول المانجو، والموز بقدر الإمكان، والامتناع نهائيا عن الفواكه المجففة مثل: (المشمشية، القراصيا، والزبيب...).
- لا يتم تناول أي طعام بعد الفواكه، إلا بعد مرور ٤٠ دقيقة على الأقل.. وكذلك يجب عدم تناول الفاكهة بعد الأكل مباشرة، ومن الأفضل تناولها بعد ٣ - ٤ ساعات من الوجبة.
- يجب أن تكون اللحوم المستخدمة في هذا النظام خالية تماما من الدسم، مع تجنب تناول لحوم الضأن.
- الامتناع تماما عن تناول اللحوم المحمرة، أو الأسماك، أو الدجاج المقلية، أو المحمرة، وتستبدل بالمسلوق أو المشوي.
- ليس هناك مانع من تناول الشاي أو القهوة مع هذا النظام، بشرط عدم إضافة سكر، ومن الممكن استخدام بدائل السكر، في هذا النظام.
- يفضل تناول كميات كبيرة من الماء، قبل أو بين الوجبات.
- من المهم إتباع النظام الكيميائي، بنفس ترتيب الوجبات، ونفس نوعية الطعام، مع عدم الإضافة أو التبديل إلا في أضيق الحدود.
- عند الإحساس بالجوع، من الممكن تناول الخضروات الطازجة مثل الخيار، أو الخس، أو الجزر، أو الفلفل، .. وكذلك يمكن تناول

الفواكه مثل: البرتقال، الجريب فروت، الشمام، التفاح... ولكن بشرط مرور ٣ ساعات عن أخر طعام.

- الرياضة عنصر أساسي ومهم مع هذا الرجيم، حتى نحقق النتائج المرجوة... ويفضل رياضة المشي في الهواء الطلق.

في الحقيقة يمكنك إتباع الرجيم الكيميائي دون خوف بشرط أن يكون تحت إشراف طبي، وللمزيد حول هذا الموضوع يرجع إلى كتابنا (الرجيم الكيميائي)

- **واليك عزيزي نموذج للرجيم الكيميائي يمكنه أن يخفض من وزنك بشكل ملموس خلال ٤ اسابيع**

- **الإفطار: موحد فترة الشهر:**

ثمرة فاكهة (عدا البلح والعنب والتين)+ بيضة مسلوقة

أو ١٥٠ جم جبن قريش أو ثلاث ملاعق فول+ ربع رغيف أسمر (يمكن استبدال الإفطار بثمرة أو اثنين من الفاكهة المسموحة)

اليوم	الغـــذاء	العشـــاء
الأول	٢٠٠جم لحم مشوي أو مسلوق+ طبق صغير سلطة خضراء	نوع واحد من الفاكهة (برتقال أناناس - شمام..)
الثاني	ربع دجاجة مشوية أو ٢ بيضة مسلوقة+ شرائح خيار وطماطم	كوب زبادي+ ثمرة فاكهة
الثالث	جبن قريش (٢٠٠ جم)+ طماطم وخيار+ ربع رغيف	بيضة مسلوقة+ سلطة خضراء «أي كمية»
الرابع	علبة تونة بدون زيت+ سلطة خضراء	صنف واحد من الفاكهة (٢ ثمرة) (عدا الممنوعات)
الخامس	٢٥٠ جم سمك مشوي+ سلطة خضراء (أي كمية)	كوب زبادي أو لبن رايب+ سلطة خضراء

السادس	فاكهة «**أي كمية**» عدا الممنوعات	فاكهة أي كمية «**عدا الممنوعات**»
السابع	ربع دجاجة مشوية أو قطعة جبن+ سلطة خضراء (أي كمية)	بيضة مسلوقة+ سلطة خضراء
الثامن	٢ بيضة مسلوقة+ سلطة خضراء	فاكهة (٢ ثمرة) عدا الممنوعات
التاسع	٢ سمكة مشوية (٢٠٠ جم) أو ٤ ملاعق فول بدون زيت+ سلطة خضراء	بيضة مسلوقة+ سلطة خضراء
العاشر	طبق خضار سوتيه+ ١٥٠ جم لحم مفروم	خضار سوتيه أو كوب زبادي+ سلطة خضراء
الحادي عشر	فاكهة (أي كمية)	فاكهة (أي كمة)
الثاني عشر	جبنة قريش (٢٠٠ جم)+ سلطة خضراء+ ربع رغيف	فاكهة (٢ ثمرة)
الثالث عشر	لحم مشوي (٢٠٠ جم) أو تونه+ سلطة خضراء	بيضة مسلوقة+ سلطة خضراء
الرابع عشر	ربع دجاجة مشوية+ خضار سوتيه (أي كمية)+ خيار وطماطم	ثمرة فاكهة
الخامس عشر	فواكه (أي كمية) عدا الممنوعات	فواكه (أي كمية) عدا الممنوعات
السادس عشر	طبق خضار سوتيه+ ١٥٠ جم لحم مفروم	خضار سوتيه أو كوب زبادي+ سلطة خضراء
السابع عشر	سمك مشوي (٢٥٠)+ سلطة خضراء	٢ ثمرة فاكهة
الثامن عشر	جبنة قريش (٢٠٠ جم)+ سلطة خضراء+ ربع رغيف	سلطة خضراء (عدا الممنوعات)
التاسع عشر	ربع دجاجة مشوية+ سلطة خضراء	كوب زبادي+ سلطة خضراء

العشرون	نوع واحد من الفاكهة (أي كمية)	نوع واحد من الفاكهة (أي كمية)
الحادي والعشرون	علبة تونة منزوعة الدسم + سلطة خضراء	بيضة مسلوقة + سلطة خضراء
الثاني والعشرون	(٢٥٠جم) بطاطس مسلوقة أو خضار سوتية + سلطة خضراء	مثل الغذاء
الثالث والعشرون	مثل اليوم السابق	مثل اليوم السابق
الرابع والعشرون	٢٥٠ جم سمك مشوي + سلطة خضراء	جبنة قريش ٢٠٠ جم + سلطة خضراء
الخامس والعشرون	فاكهة (ثمرة) + ربع دجاجة مشوية	زبادي أو لبن رائب (كوب) + خيار وطماطم
السـادس والعشرون	طبق خضار سوتيه (أي كمية) + سلطة خضراء	جبنة خالية من الدسم + سلطة + ربع رغيف
السابع والعشرون	فاكهة (أي نوع)	فاكهة (أي نوع)
الثامن والعشرون	تونه بدون زيت أو ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء (أي كمية)	زبادي أو لبن رائب (كوب) + شرائح خيار وطماطم



ـ ١٤ ـ

دور الوراثة وكيفية الهروب من براثنها !

❑ **والدي ووالدتي يعانيان السمنة بدرجة كبيرة، فهل حتما أنا معرضة للإصابة بالسمنة مثلهما ؟! وإذا كانت الإجابة بنعم هل هناك حل للإفلات من براثن هذا المرض الذي قرأت عن مشاكله الكثير ؟!!**

(الجواب) في الحقيقة أن للوراثة دورا في حدوث السمنة، وانتقالها من الأجداد والآباء إلى الأبناء.

ويرى البعض أن هناك خللا ما يحدث في بعض الجينات الوراثية، هذا الخلل هو المسئول عن حدوث السمنة لدى بعض الأشخاص.

ولقد أثبتت بعض الدراسات، أنه إذا كان أحد الوالدين سمينا، فأن احتمالات السمنة عند الأبناء قد تصل إلى ٤٠ ٪.. أما إذا كان كلا الوالدين سمينا، فأن احتمالات أنجاب أبناء سمان ترتفع إلى ٨٠ ٪.

أما إذا كان كلا الوالدان رشيقا، فإن احتمالات إنجاب أبناء سمان لا تتجاوز ٧ ٪.

وبالتالي ووفقا لهذه الدراسة وغيرها ... صاحب هذا السؤال لديه الاستعداد وبشكل كبير لكي يصاب بالسمنة

❑ **ولكن.. يجب أن نلاحظ:**

أن الأبناء يرثون من الآباء والأجداد الاستعداد الوراثي للسمنة، ولكنهم لو حافظوا على تنظيم طعامهم من حيث الكم والكيف.. وواظبوا على النشاط

والحركة، والرياضة، فهم في أمان من الإصابة بالسمنة.

ولذا أنصحك من الآن بتنظيم طعامك وممارسة الرياضة والحركة والبعد عن الكسل والخمول.

وقبل أن أسدل الستار عن إجابة هذا السؤال أحب أن أوضح أن هناك عدة عوامل يرثها الأبناء من الآباء مثل:

- **زياد عدد الخلايا الدهنية على الطبيعي.**
- **مناطق توزيع الدهون في الجسم كتوزيعها في الأرداف، والبطن مثلا.**
- **وقد يرث الأبناء السمان خللا في التفاعلات الكيميائية، التي ينتج عنها زيادة تراكم الدهون بالجسم.**
- **وقد يرثون قلة القدرة على استهلاك الدهون وتكسيرها.**
- **والبعض يرث تغيرات في بعض الهرمونات بالجسم، مثل: الزيادة في إفراز هرمون الأنسولين، والذي يؤدي بدوره إلى زيادة تكوين وتراكم الدهون بالجسم.**
- **وهناك أبناء يرثون الشراهة في تناول الطعام من الآباء. وآخرون يرثون العكس.**

* * *

- ١٥ -

رجيم بلا ملل !!

❑ **دكتور: بعد شهور من إتباع الرجيم أشعر بالملل والزهق وأرغب في ترك الرجيم والعودة إلى مائدة الطعام بكل حرية وقوة أتناول كل ما أشتهيه وأرغبه دون قيود أو برامج رجيم ..هل هناك حل لهذا الملل واليأس من وسائل علاج السمنة ؟!**

(الجواب) .. الملل «**الزهق**»، اليأس، .. صرخات كثيرا ما نسمعها من السمان بعد فترة من علاج السمنة، واستخدام الرجيم.

- **وغالبا ما يكون السبب وراء هذه الشكوى:**

١- إتباع رجيم قاس، لفترة طويلة.
٢ - عدم وجود نتائج ملموسة من العلاج.
٣ - عدم الفهم الجيد لسياسة علاج السمنة.
٤- وجود إحباط، وعدم تشجيع من الآخرين.
٥ - ظهور بعض المشكلات من رجيم علاج السمنة.

- **كيف نتخلص من هذا المشكلة؟**

حتى لا يتسرب *الملل واليأس إليك*...استمع *إلى هذه النصائح* واعمل بها:

١ - السمنة عنيدة، تحتاج إلى صبر، ونفس طويل.. فلابد لك من عزيمة قوية، وإرادة صلبة، وصبر جميل.
٢- تجنب إتباع نظم الرجيم القاسية، والتي تعتمد على نوع واحد من الطعام لمدة طويلة، أو على الحرمان.
٣- يمكنك أخذ يوم حر أسبوعيا، تتناول ما تشاء من الطعام فإنه يكسر عندك الملل.

٤- الرجيم الجماعي يشجع على «**التخسيس**»، ويبعد عنك الملل، و«**الزهق**» فاجتهد أن تمارس الرجيم مع مجموعة.

٥- من أن لآخر، زن نفسك، والبس ملابسك الضيقة، فقد يشجعك هذا على الاستمرار في طريق التخسيس.

٦- وأنصحك الإطلاع والقراءة عن مضاعفات ومشاكل السمنة لتحفزك على التخلص منها وعلاجها بكل حماس

❀ ❀ ❀

-١٦-

نعم للبروتينات ولكن بحساب

❑ **اعلم أن اللحوم والأسماك والطيور من البروتينات ٠٠واعلم كذلك أن البروتينات من الصعب تحولها لدهون ولا تسبب السمنة كما هو الحال مع الدهون والنشويات ٠٠والآن أنا اسأل: هل من الممكن تناول هذه الأطعمة البروتينية بأي كمية في فترة الرجيم بدلا من النشويات والدهون، دون أن تزيد من وزني ؟!!**

(الجواب) البروتينات إحدى العناصر الغذائية الضرورية لبناء خلايا وأنسجة الجسم وتصنيع الهرمونات والأنزيمات الحيوية للجسم

والبروتينات بصفة عامة هامة في فترة الرجيم فهي لا تتحول بسهولة إلى دهون كما هو الحال بالنسبة للمواد السكرية والنشوية وتحتاج إلى سعرات عالية في عملية هضمها كما أن من مميزاتها أنها تضعف الشهية عقب تناولها بعكس المواد السكرية والنشوية التي تزيد الإحساس بالجوع.

ورغم أهمية البروتينات، فإنه ينصح بعدم الإفراط في تناولها حتى لا تجهد الكبد والكلى وتزيد حموضة المعدة وتسبب النقرس وغيرها من المشاكل.

وفي فترة الرجيم يفضل تناول لحوم الدجاج والأرانب واللحم العجالي الصغير الخالي من الدسم. ويفضل الابتعاد عن اللحوم الدسمة مثل المخ والكباب واللحم الضأني وكذلك الطيور الدسمة مثل الحمام والبط والأوز.

تعتبر الأسماك بصفة عامة ذات سعرات حرارية قليلة إذا ما قورنت بمنتجات البروتينات الحيوانية الأخرى، ولكن نسبة السعرات الحرارية في الأسماك تختلف من نوع إلى آخر، فسمك البلطي وسمك موسى أقل الأسماك في السعرات الحرارية ويوصى به في فترة الرجيم، بينما تعتبر القراميط والثعابين والبطاريخ والجمبري والكبوريا والإستاكوزا من الأسماك الدسمة ذات السعرات العالية التي يوصى الابتعاد عنها أو الإقلال منها قدر المستطاع.

كما يفضل اللحوم والأسماك المسلوقة أو المشوية (عن المقلية والمحمرة) فهي تفقد كمية كبيرة من دهونها أثناء الطهي وبالتالي تقل كمية الدهون بها إلى الحد الأدنى، بينما المحمرة والمقلية فهي ذات سعرات حرارية عالية.



- ١٧ -

لا نأكل حتى نجوع .. وإذا أكلنا لا نشبع

❑ **أنا سيدة أعاني السمنة بدرجة متوسطة مشكلتي أنني عندما اجلس على مائدة الطعام لا أتمالك نفسي (أنس نفسي) وابتلع كمية كبيرة من الطعام دون أن أشعر وبعدها أشعر بالندم... هل هناك وسيلة تساعدني على الشبع دون أن أتناول كمية كبيرة من الطعام ؟!**

الجواب **عزيزتي**: لقد اعتدتي على تناول كميات كبيرة من الطعام لكي تشبعي ويمكنك أن تعتادي على تناول كميات صغيرة لكي تصلي إلى مرحلة الشبع... وحتى لا يكون الكلام نظريا دعيني أقدم لك بعض النصائح والإرشادات، حاولي أن تجربيها.. :

١- تناولي ٣ أكواب من الماء، قبل الوجبات الرئيسية، فالماء ليس له أي سعرات حرارية، ويملأ فراغ المعدة، ويقلل بالتالي من تناول الطعام.

٢- تناولي الجريب فروت.. أو خل التفاح، قبل الطعام، فيقلل إحساسك بالجوع ويحد من تناولك للطعام.

٣- ابدئي طعامك بتناول السلطات الخضراء، المضاف إليها القليل من الخل، فتقلل من تناولك للطعام ذي السعرات الحرارية العالية، وتعطيك إحساسا بالشبع لمدة طويلة، وفي نفس الوقت سعراتها الحرارية قليلة.

٤- احرصي على تناول الأطعمة الغنية بالألياف، أو أقراص الردة «**بران**» فتؤدي للشبع بأقل كمية من الطعام، وتأخذ وقتا طويلا في عملية المضغ والهضم.

٥- تناولي وجبتك ببطء شديد - أكثر من عشرين دقيقة - فتصل إلى مرحلة الشبع بسرعة، دون أن تملأ معدتك بكثير من الأطعمة. وعلى العكس

الأكل بسرعة يملأ المعدة بكثير من الأطعمة، دون أن تصل إلى مرحلة الشبع.

٦ـ قطع الطعام إلى قطع صغيرة، وكل قطعة قطعة.. فقد وجد أنك تشبع بعد أكل عدد معين من القطع، وليس بعد كمية معينة من الطعام.. أي أن عدد الطلعات من الطبق إلى الفم، أهم من الكمية في إعطائك الإحساس بالشبع.

٧ـ استعملي أدوات المائدة الخاصة بالأطفال، بمعنى أن تكون الأطباق والملاعق، والشوك، والسكاكين صغيرة.. فهذا يقلل من تناول الطعام، وفي الوقت نفسه يزيد من إحساسك بالشبع.

٨ـ عند تناول الطعام، ضعي الملعقة أو الشوكة على المنضدة بعد كل مرة تستعملها فيها، ثم امضغي الطعام جيدا. ثم عاودي استعمال الملعقة أو الشوكة من جديد بعد مغادرة الطعام لفمك تماما.. ويمكنك أن تستريحي دقائق في وسط تناول الطعام.

٩ـ اجعل الأواني الكبيرة المملوءة بالطعام بعيدا عن المائدة، واغرف الطعام في المطبخ، ثم أنقل الطعام إلى المائدة.. مع إبعاد نظرك بقدر الإمكان عن الطعام بصفة عامة.

١٠ـ تجنبي تناول الطعام واقفا، وتناوليه بهدوء واسترخاء، ولا تقذفي بطعام إلى فمك قبل أن تبلعي تمام ما في فمك من طعام.

هذه الوصايا المهمة، لو التزمتي بها، فأنها سوف تكون لك عونا في الشبع بأقل كمية من الطعام.. وتكون لك حارسا ضد التهام كميات كبيرة من الأطعمة.

- **وإذا مازلت تشعرين بالجوع بعد كل هذا أنصحك باللجوء إلى الأدوية المثبطة للشهية فهناك عدة مجموعات من الأدوية تعمل عل الإحساس بالشبع والتغلب على الجوع ولكن بشرط أن تخضعي لإشراف طبي كامل، وبعضها يعمل تأثير موضعي على المعدة وبعضها يعمل على مركز الجوع بالمخ وفي الصفحة التالية إليك بهذه المجموعة من الأدوية:**

❏ مجموعة «الأمفيتامين»

أدوية تقليل الشهية من خلال تأثيرها على مركز الجوع.. فتؤدي إلى تقليل الشهية، وعدم الإحساس بالجوع.

- **لكن من عيوب هذه الأدوية:**

- تسبب التوتر والعصبية لدى بعض الأشخاص.
- تقلل التركيز، وقد تسبب النعاس.
- تزيد من ارتفاع ضغط الدم (لذا لا تعطي لمرضى الضغط).
- تزيد من سرعة ضربات القلب، وقد تسبب عدم انتظام ضربات القلب.

ولذا لا تعطي هذه الأدوية إلا تحت إشراف طبي، والتأكد أن السمين لا يعاني أمراضا بالقلب أو الشرايين، أو ضغط مرتفع.

❏ مجموعة السوبتيرامين

وهي تساعد على تقليل الإحساس بالجوع ومضاعفتها اقل من مجموعة الأمفيتامين ومن أمثلتها: دواء المريديا والسوبتريم والريجتريم والسليماكس والدايت ماكس.

❏ حبوب الردة (بران) وحقيقتها في التخسيس:

هي عبارة عن ألياف طبيعية، يتم تناول من قرصين إلى أربعة أقراص منها، قبل تناول الطعام مع شرب كمية كبيرة من الماء فتنتفش هذه الأقراص وتملأ المعدة، وتعطي الإحساس بالشبع، وتقلل كمية الطعام المتناولة.

- **ولكن استخدام حبوب الردة لمدة طويلة، وبجرعة كبيرة، قد يؤدي إلى إنتفاخات، والتهابات بالقولون.. وأحيانا تسبب تقليل حركة المعدة وتأخير تفريغ الطعام منها مما يسبب عسرا بالهضم.**

- **وجرعتها الكبيرة تقلل من امتصاص العناصر الغذائية المهمة الموجودة بالطعام.. ولذا يمكننا تناول حبوب الردة، ولكن بدون إفراط في الكمية أو المدة.. ومن الأفضل أن تكون تحت إشراف طبي.**

- ١٨ -

الكرش.. اخطر أنواع السمنة

❑ **أعمل سائق وأعاني الآن من مشكلة قد تعوقني عن العمل وهي بروز البطن بشكل كبير (الكرش) حتى أنها تلامس عجلة القيادة ٠٠وهذا الكرش أصابني بكرشة نفس وآلام في العمود الفقري والرجلين أرجوا الحل أفادكم اللّه ؟!**

(الجواب) المقصود بالكرش هنا هو زيادة نسبة الدهون المتراكمة في منطقة البطن والصدر مع ضعف مجموعة العضلات بالبطن

- **ويرجع أسباب الكرش إلى عدة أسباب:**

السبب الأول:

الإفراط في تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية (حلويات، جاتوهات، مقليات، أرز ومكرونة بالسمن، ٠٠) اكتر من احتياج الجسم مما يؤدي إلى تخزينها في منطقة البطن مكونة الكرش

السبب الثاني:

قلة الحركة وعدم مزاولة الرياضة

السبب الثالث:

ضعف عضلات البطن مع زيادة الدهون المتراكمة حول الأحشاء الداخلية وعادة يرجع ضعف عضلات البطن إلى الجلوس دون حركة لفترات

طويلة لقيادة السيارة وعدم مزاولة الرياضة

وفى السيدات السبب الهام في ضعف عضلات البطن هو الحمل المتكرر وتعتبر العمليات القيصيرة سببا هاما في ضعف عضلات البطن وظهور الكرش

❑ **وللسائق صاحب الكرش أقدم بعض الوسائل لتقليل الكرش ومشاكله:**

١- التزم برجيم غذائي قليل السعرات، يحتوي على قدر مقنن من النشويات المركبة واقل القليل من الدهون

٢- واظب على رياضة المشي لتقوية عضلات الحوض والبطن وتقلل من دهون الكرش

٣- مارس تمرين أو أكثر من التمرينات التي تعمل على تقوية عضلات البطن، اشفط بطنك بشكل دائم لتقوية عضلات البطن

٤- استخدم أجهزة تقوية عضلات البطن وسوف تجدها منتشرة في عيادات علاج السمنة

٥- يمكنك تقليل دهون البطن بعمل جلسات موجات صوتية موضعية على البطن

٦- في حالات الكرش الضخم يمكن استخدام شفط الدهون لتقليل سمنة البطن

٧- وأخيرا من الممكن اللجؤ إلى الجراحة لاستئصال دهون البطن بالمشرط مع تقوية عضلات البطن وشد الجلد.



- ١٩ -

عصائر ومشروبات الرشاقة

❑ **هل من الممكن تناول بعض العصائر المختلفة في فترة الرجيم دون أن تسبب زيادة في وزني ؟!**

الجواب بالطبع يمكنك أن تتناول بعض عصائر الفواكه والخضراوات الخاصة في فترة الرجيم، لقلة سعراتها الحرارية وغناها بالفيتامينات والأملاح الهامة للجسم وتقلل الإحساس بالعطش وتقاوم الإمساك.

ولقد ظهرت بعض المدارس الغذائية تتحمس إلى العصائر الطبيعية فاكهة أو خضراوات كبرامج للتخسيس والحصول على الرشاقة، وأستعرض معك هنا بعض هذه العصائر التي ينصح بها فى التخسيس والتي يجب ألا تفرغ منها ثلاجات السُمان:

عصير الجريب فروت.. أشهر عصير في عالم التخسيس

الجريب فروت.. أشهر فاكهة يتردد اسمها في أوساط التخسيس وعلاج السمنة. تحتوي على نسبة كبيرة من الألياف والماء، ولها طعم لاذع يقلل من الشهية لتناول الطعام.

وهناك البعض الذي يؤكد أن الجريب فروت يساعد على استهلاك وتكسير الدهون الزائدة بالجسم... هذا بالإضافة إلى غناه بفيتامين (سي).

- ويتم إعداد عصير الجريب فروت، بأن يتم تقشيره، ويقطع لأجزء صغيرة ثم يضرب في الخلاط، ويتم حفظه بالثلاجة، ويتم تناول من كوبين إلى ثلاثة يوميا.

- ومن الممكن إضافة بدائل السكر مثل السويت دايت، والسكرول لعصير الجريب فروت.

عصير التفاح

يعتبر التفاح من الفواكه ذات القيمة الغذائية العالية، فهو يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات، والأملاح المعدنية الضرورية للجسم، ويحتوي على نسبة كبيرة من الألياف التي تملأ المعدة وتعطي إحساسا بالشبع لمدة طويلة.

- والتفاح من الفواكه التي تقلل الكوليسترول بالدم، والذي يزداد معدله بالدم عند السمان.

- ولقد ثبت أيضا أن تناول التفاح يقلل من ضغط الدم المرتفع، ويقلل من الجلوكوز بالدم.. كل هذا دفع مراكز التخسيس إلى إدخال التفاح، وعصيره في برامج غذائية كثيرة لتقليل الوزن والحصول على الرشاقة.

عصير الطماطم

عصير الطماطم، هو شراب لذيذ، وفي الوقت نفسه رخيص الثمن.. يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات، والأملاح المعدنية، ويفضل إضافة الليمون لعصير الطماطم، لأنه يحفظ لعصير الطماطم ثروته من فيتامين (سي)، ويمنع تأكسدها. كما أنه من الممكن إضافة ماء الورد أو أوراق الريحان لعصير الطماطم.

- والبعض يفضل تناول عصير الطماطم بمفرده، دون مزجه بعصائر أخرى، والبعض يضيف له بعض العصائر الأخرى مثل الجزر والبرتقال.

ويراعى عند تناول عصير الفواكه والخضراوات الآتي:

- **عدم إضافة سكر إليها**
- **إضافة كمية كبيرة من الماء للعصير**
- **الإقلال من تناول عصير الموز والمانجو والعنب**
- **عدم الإفراط.**

وقفة مع بعض العصائر ..

عصير القصب:

من المشروبات المحبوبة التي تحتوي على سكريات متنوعة، مع بعض الأملاح المعدنية المهمة، ولكن كوب العصير يحتوي على ١٣٠ سعرا حراريا، أي ما يعادل نصف رغيف كبير.. لذا لا ينصح بتناوله في فترة الرجيم، وعند الضرورة يتم تناول كوب مخفف بالماء على فترات متباعدة.

العرقسوس:

من المشروبات ذات السعرات الحرارية المنخفضة، وله كثير من الفوائد الصحية، ولكن مشكلة العرقسوس أنه يساعد على زيادة الصوديوم بالدم، وهذا يؤدي بدوره إلى تراكم الماء بالجسم، وزيادة الوزن، ولذا لا ينصح الإفراط في تناوله لمرضى الضغط، ويمكن تناوله في الرجيم ولكن دون إفراط

- **الكركديه والخروب والتمر هندي ..**

هذه المشروبات لا مانع من تناولها أثناء الرجيم الغذائي ولكن بدون إضافة السكر إليها وبدون إفراط.

- ٢٠ -

لحظة قبل التسوق

❑ **أريد النصيحة.. أنا مريضة بعقدة الشراء من السوبر ماركت.. فعندما اذهب للتسوق أجد نفسي اشتري بدون وعي ولا حساب والنتيجة أقع فريسة للمشتريات عالية الدسم من الحلويات والجاتوهات و... مما أصابني بالسمنة الشديدة ...**
هل هناك وسيلة لحل هذه المشكلة ؟!

الجواب لو كل شخص أنساق وراء أهوائه وغرائزه دون أن يحكم عقله لفسدت الصحة وأنتشر المرض !!

.. سيدتي قبل أن تذهبي إلى السوبر ماركت تذكري أن ما تقذفيه في بطنك قد يكون سبب سمنتك ومشاكلك الصحية فقفي مع نفسك وحددي طلباتك بالورقة والقلم **وإليك ببعض الإرشادات والنصائح قبل الذهاب للسوبر ماركت:**

١- وأنت جائعة لا أنصحك بالذهاب للشراء من السوبر ماركت.. فقد يدفعك الجوع لشراء أطعمة عالية السعرات، تزيد من وزنك، وتحرمك من استكمال برنامجك الغذائي في التخسيس.

٢- قبل شراء أي طعام أو أي عبوة من السوبر ماركت، عليك بقراءة المكتوب عليها.. ومعرفة مكوناتها جيداً.

- هل تحتوي على نسبة عالية من الدهون أم لا ؟
- ما أنواع الدهون الموجودة بها؟ وهل بها نسبة عالية من الكوليسترول الضار أم لا ؟

- **هل بها أنواع من السكاكر؟ وما نسبة المواد الكربوهيدراتية بها؟ ما هي عدد السعرات الحرارية بها؟**

٣ـ اللحوم المصنعة : السجق، البسطرمة، والبيف، الهامبورجر، واللانشون، .. بها نسبة عالية من الدهون، وسعراتها الحرارية عالية، ولذا لا يفضل شرائها في فترة الرجيم، وبالطبع يفضل اللحوم الطازجة عليها.

٤ـ نفس الأمر بالنسبة للأسماك المحفوظة، لا يفضل تناولها في فترة الرجيم، فعادة ما يضاف إليها أنواع من الزيوت، والمواد الحافظة، والأملاح، التي لا تفضل في فترة الرجيم.

٥ـ في ركن الألبان ينبغي البحث عن كل ما هو خال من الدهون، ولذا يفضل شراء اللبن منزوع الدسم تماماً، والجبن القريش والزبادي واللبن الرائب (خال الدسم)، وعلينا تجنب الجبن عالية الدسم، مثل: الجبن كاملة الدسم (دبل كريم) والجبن الرومي، والجبن مثلثات (كيري،...)

٦ـ وبالطبع ينبغي تجنب شراء القشدة تماما لإحتوائها على نسبة عالية من الدهون.

٧ـ وأنصحك بشدة، ألا تزوري ركن الحلويات، فهذا الركن مسئول بشكل كبير عن زيادة أوزان نسبة عالية من السيدات والرجال فلا لشراء الشيكولاته، والبنبوني، والجاتوهات، والآيس كريم والبسكويت، ..

٨ـ احترسي من شراء المربات أو الحلاوة الطحينية أو العسل بنوعيه الأسمر والأبيض.. فجميعها ذات سعرات حرارية عالية

٩ـ عند شراء الخبز.. تخيري الخبز الأسمر الغني بالردة، سعراته الحرارية منخفضة إذا ما قورن بالأبيض، كما أن الردة تعطي إحساساً بالشبع لفترات طويلة، وتقلل الكوليسترول والجلوكوز المرتفع، وتقلل حدوث الإمساك.

* * *

-٢١-

شحوب الوجه والدوخة .. الأسباب والحلول

❑ **بعد أسبوعين أو ثلاثة من الالتزام بالرجيم أصبح لون وجهي باهت وفقد جلدي بريقه ورونقه، وصاحب ذلك بعض الدوخة.. أسال: ما السبب ؟! وما الحل ؟!**

(الجواب) يرجع شحوب الوجه، وفقدان نضارته، وضياع بريق العين إلى الرجيم القاسي، الذي ينقصه الفيتامينات، وخاصة فيتامين ب المركب.

والحل هنا: تناول هذه الفيتامينات مع الرجيم الغذائي، أما على هيئة أقراص مثل أقراص «**فارولكس**»، ...، وأما عن طريق تناول ملعقة صغيرة من خميرة الخبز مع كوب عصير أو بالماء قبل كل وجبة، وخاصة في الأسابيع الأولى للرجيم.

- ويوصي خبراء التغذية بتناول اللبن الرائب في فترة الرجيم، لاحتوائه على بكتيريا تنتج فيتامين «**ب**»، فتساعد على نضارة الوجه، وبريق العينين.

* وقد يكون سبب هذه الشكوى هو إصابتك بالأنيميا.

وترجع عادة إلى نقص تناول الأطعمة الغنية بالحديد، والفيتامينات، في الرجيم الغذائي لعلاج السمنة.

ولذا لابد من تناول كبسولات الحديد مثل «**هيماتون أو هيمس**» يوميا أو تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل: اللحوم والكبد، والكلاوي وصفار البيض. الملوخية والخبيزة والخضروات الطازجة والفواكه، والفاصوليا الخضراء، والفول المدمس، والعدس، واللوبيا، والتفاح.

- ٢٢ -

أدوية وراء زيادة الوزن!!

❑ **منذ عامين أصبت بحساسية بالصدر مما استدعى علاجي بعقار الكورتيزون لفترات طويلة وبعدها زاد وزني ٠٠ فهل زيادة وزني راجعة لتناول هذا العقار ؟!!**

(الجواب) هناك بعض الأدوية وخاصة تلك التي تستخدم لفترات طويلة من الممكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن ومنها:

- **عقار الكورتيزون..**

ويستعمل هذا العقار بكثرة في الأمراض المناعية، والحساسية، والتهاب الجلد، والربو، والروماتيزم.. ومعظم هذه الأمراض تتميز بأنها مزمنة، وتحتاج لفترات طويلة من العلاج بهذا العقار. ومعروف عن الكورتيزون أنه يؤدي إلى تراكم الدهون في منطقة الوجه، والرقبة، والصدر، والبطن، (دون الأطراف).

- بالإضافة إلى أن هذا العقار يؤدي إلى اختزان الماء، والملح داخل الجسم، وتحت الجلد مما يسبب زيادة في الوزن «**سمنة كاذبة !**»

- **وفي حساسية الصدر يستخدم أيضا الأدوية المضادة للحساسية مثل الأفيل، والتافيجيل، ..**

وجد أنها تؤدي في بعض الأشخاص إلى تنشيط مركز الأكل في غدة الهيبوثلامس، فتزيد من الشهية، والقابلية لتناول الطعام مما يؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن بعد فترة طويلة من العلاج

وبهذه المناسبة أحب أن أوضح أن هناك بعض الأدوية الأخرى تساعد على

زيادة الوزن مثل:

- **حبوب منع الحمل..**

نسبة كبيرة من أقراص منع الحمل تحتوي على هرموني الأستروجين والبروجسترون.. وهذان الهرمونان لهما دور في زيادة الوزن وظهور السمنة.

فهما يزيدان من اختزان الماء داخل الجسم، وتحت الجلد، كما أن هرمون البروجسترون يؤدي في العادة إلى زيادة الشهية لتناول الطعام

- **الأدوية المهدئة... والمضادة للإكتئاب**

بعض الأدوية التي تستخدم في علاج الأمراض النفسية، مثل: «**الفينوثيازين**»، وبعض الأدوية المهدئة مثل «**التربتازول**» و«**الكالمبام**».. وجد أن استخدامها لفترة طويلة يؤدي إلى السمنة. فبعضها ينبه مركز الأكل في المخ ويفتح الشهية، والبعض الأخر يقلل من استهلاك الطاقة وتكسير الدهون لما يسببه من خمول، وكسل، وقلة الحركة.

- **هرمون الأنسولين:**

من المعروف أن هرمون الأنسولين الذي يستخدم في علاج مرض السكر، يعمل على تخزين الجلكوز في صورة نشا بالكبد والعضلات، وفي صورة دهون في الخلايا الدهنية. ولذا نجد أنه بعد فترة من العلاج به، يزداد الوزن، وتزداد كميات الدهون المتراكمة بالجسم.

وهذا ما يجعل بعض الأطباء يستخدم حقن الأنسولين أحيأنا في علاج النحافة.

- ٢٣ -

الحمل والسمنة

❑ **عقب ولادة طفلي الثاني أخذ وزني في الزيادة بشكل ملحوظ ٠٠فهل هناك علاقة بين الحمل والرضاعة وحدوث السمنة وزيادة الوزن؟**

(الجواب) أثناء الحمل وعقب الوالدة تقل حركة العديد من السيدات، كما أن التغيرات الهرمونية المصاحبة لعملية الحمل تزيد الفرصة لتخزين الدهون وزيادة الوزن

ولقد اعتادت النساء الشرقيات على تناول العديد من الأطعمة ذات السعرات العالية عقب الولادة وأثناء فترة الرضاعة مثل المغات والحلبة والعسل والمقليات والمحمرات مع ملازمة السرير فترة طويلة كل هذا يزيد من فرصة انتشار وظهور السمنة عقب الولادة

كما أن الحمل يسبب ترهلات في عضلات البطن مما يساعد على زيادة الدهون المتراكمة في منطقة البطن عقب الولادة.

ولذا أثناء فترة الحمل ينبغي تنظيم كم ونوع الطعام ليحقق صحة الجنين دون أن يسبب السمنة فينبغي التقليل قدر الإمكان من الدهون والمقليات والمحمرات والحلويات ٠٠ مع الاهتمام برياضة المشي

وبعد الولادة علينا الحذر كل الحذر من تلك الأطعمة الدسمة التي اعتادت الكثير من السيدات تناولها بعد الولادة ٠٠مع الاهتمام بتمارين تقوية عضلات البطن والساقين.

- ٢٤ -

خطوط الجلد ..الأسباب والحل !!

❑ **أنا فتاة ابلغ من العمر ٢١ عاما أعاني سمنة متوسطة ومنذ فترة قصيرة ظهر في جسمي خطوط بعضها لونه أحمر والأخر أبيض وبعضها بين هذا وذاك .. في الحقيقة أن هذه الخطوط شوهت جلدي وتصيبني بكثير من الإحراج.. الرجاء سرعة إجابتي عن أسبابها وكيفية علاجها ؟!!**

(الجواب) تظهر هذه الخطوط في العادة لدى بعض الأشخاص الذين لديهم الاستعداد لحدوثها، نتيجة لزيادة وزنـهم بشكل سريع، وكذلك نتيجة لشد الجلد بدرجة كبيرة وخلال فترة قصيرة.

فمن المعروف أن جلد الإنسان يحتوي على عدة طبقات، توجد طبقة منها لها مرونة للشد، ولكن بحدود معينة، وعند تمدد الجلد نتيجة لزيادة الوزن، لا تستطيع هذه الطبقة التمدد بنفس القدر، لافتقارها إلى المرونة الكافية فتحدث هذه الخطوط.

وقد نرى هذه الخطوط أيضا مع الحمل، أو عند الإصابة بمرض «كوشينج» أو العلاج بالكورتيزون لمدة طويلة.

وتشكل هذه الخطوط مشكلة حساسة تؤثر على جمال وجاذبية المرأة

وعادة لا تختفي هذه الخطوط تماما بعد ظهورها ولكن يقلل من حدتها وشدتها دهان الجلد في منطقة الشد والخطوط ببعض الزيوت الملينة للجلد مثل زيت الزيتون وبعض الكريمات المحتوية على فيتامين (هـ) واللانولين مع

الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتينات.

وأحب أن أنوه أن ممارسة الرياضة والمشي تساعد على ليونة الجلد وتماسك الأنسجة المطاطة للجلد ومن ثم تحميها من التمزق.

وعلى جميع من لديهم الاستعداد للإصابة بالسمنة الاهتمام مبكرا بإتباع التوصيات السابقة مع دهان الجلد بزيت الزيتون وخاصة في منطقة البطن والفخذين والذراعين.

- ٢٥ -

الإبر الصينية . . . و الحقيقة الكاملة

❑ **عزيزي الدكتور: أريد إجابة قاطعة وحاسمة هل للإبر الصينية دور فعال في علاج السمنة أم لا ؟! هل هي نوع من العلاج بالإيحاء؟ وهل بالفعل أنها تسبب الإصابة بالأورام ؟وهل بعد ترك العلاج بها يزداد الوزن من جديد ؟!! وأسف على كثرة الأسئلة حول هذا الموضوع..!!**

الجواب

اكتشاف الإبر يعود إلى أكثر من ستة آلاف عام، وأخذ في التطور التدريجي حتى أنتشر في جميع بلاد العالم، وها هو ينتشر الآن في الأوساط الطبية الأمريكية وكثير من دول أوربا وآسيا، وكثر عدد الباحثين والبحوث حول العلاج بالإبر حتى اعترفت منظمة الصحة العالمية عام ١٩٧٩ بفاعلية

العلاجات بالإبر في الأمراض المختلفة بما فيها السمنة.. وإزداد عدد المرضى المعالجين بالإبر إلى أعداد ضخمة، وبدأ هذا التخصص يدخل جامعات مصر، وتوفد وزارة الصحة المصرية البعثات للصين لتعلم العلاج بالإبر الصينية.

وفي مجال علاج السمنة لوحظ أن الإبر تساعد مع الرجيم والرياضة على إنقاص الوزن، ولكن وحدها يصبح دورها ضعيف. فهناك من يعتقد أنه بمجرد أن يستخدم الإبر وبدون أي رجيم، أو رياضة سوف يقضي على سمنته فهذا اعتقاد خاطىء،

ولقد لوحظ أيضا بالتجربة أن الأشخاص الذين يستعملون الإبر مع برامج التخسيس الأخرى يقل وزنهم بمعدل أفضل ممن لا يستعملون الإبر كوسيلة للعلاج.

يعتقد البعض خطأ أنه بمجرد أن يستخدم الإبر وبدون أي رجيم، أو رياضة سوف يقضي على سمنته فهذا اعتقاد خاطىء، وبالنسبة للسؤال هل العلاج بالإبر هو علاج بالايحاء فأقول: العلاج بالإبر الصينية ليس إيحاء على الإطلاق وبرهانا على هذا نذكر الأدلة الآتية:

١- يتم بها علاج حالات كثيرة في الأطفال مثل التبول اللاإرادي وعدم القدرة على الكلام وضعف السمع، ومن المعروف أنه ليس من السهل الإيحاء للأطفال بالشفاء.

٢- يتم أيضا علاج الحيوانات بالإبر ... ومن البديهي أنه ليس من الممكن الإيحاء إلى الحيوانات بالشفاء.

٣ - مريض الإبر هو مريض مخضرم قد تردد كثيرا على العديد من العيادات ومن الصعب الإيحاء إليه.

٤ - استخدام الفحوص الطبية لإثبات التحسن من المرض مثل سرعة الترسيب ونسبة السكر في الدم، وهذه التحاليل تجزم بالفاعلية

وبالنسبة لمشاكل العلاج بالإبر فقد بحثت في العديد من الأبحاث والكتب فلم أجد بحثا علميا واحدا يذكر أن الإبر تسبب مشكلة مرضية معينة، لا أورام ولا غيره ... فلو كان لها مشاكل صحية أو تسبب أمراضا خطيرة ما اعترفت بها منظمة الصحة العالمية وما انتشرت في جامعات أوربا وأمريكا وما زاد عدد المترددين من المرضى على عيادات الإبر الصينية.

وعن مشكلة زيادة الوزن بعد التوقف عن العلاج بالإبر أحب أن أؤكد أنه بعد نزول الوزن .. إذا عاد الشخص إلى تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية فإن وزنه سوف يزداد من جديد سواء كان يعالج بالإبر أو بغيرها.. لأن الإبر والرجيم لا يقضيان على الخلايا الدهنية المخازن «ولكنها تفرغ فقط هذه المخازن من محتواها من الدهون.. وبمجرد أن يتناول الفرد الطعام ذات السعرات العالية سوف تملأ هذه المخازن من جديد بالدهون ويزداد وزنه من جديد، فالعبرة ليست في الإبر ولكن في الرجيم الغذائي ومدى الالتزام به.

والحقيقة أنه بعد فترة من الإبر والرجيم يكون الجسم قد تم ترويض شهيته للأكل ولا يقبل إلا كميات صغيرة من الطعام.

- وأحب أن أوضح هنا أنه يوجد أنواع متعددة الأشكال والمقاسات والخامات، ونحن في علاج السمنة نستخدم نوعين من الإبر:

النوع الأول: إبر الأذن،

وهي إبر صغيرة جدا، يتم وضع من ٢ - ٥ إبر منها في نقاط معينة في الأذن، حيث تحتوي الأذن الواحدة على ٩٠ نقطة منها ١٠ نقاط خاصة بالتخسيس، وتوضع هذه الإبر لمدة أسبوع بالأذن ثم يتم نقلها للأذن الأخرى

الأسبوع التالي ويستمر تأثير هذه الإبر الصغيرة باقيا ما دامت في الأذن.

النوع الثاني: **إبر الجسم:**

وهي إبر مختلفة الأطوال رفيعة جدا مصنوعة من البلاتين أو الفضة أو من الإستانلس، ويتم وضع هذه الإبر في نقاط معينة في الجسم «البطن والساقين واليدين» لمدة ٣٠ دقيقة تقريبا ثم يتم إخراجها بعد ذلك، ويتم عمل جلستين أسبوعيا لمدة ١٠ جلسات ثم يخضع المريض لفترة راحة لمدة أسبوع ثم يكرر نفس النظام العلاجي من جديد.

ومن الممكن استخدام هذه الإبر الطويلة في علاج السمنة الموضعية المتجمعة في البطن والأرداف أو أي منطقة أخرى.

- **نصائح قبل استعمال الإبر**

١ ـ أن يخصص لكل مريض إبر خاصة به.

٢ ـ الضغط على إبر الأذن قبل الطعام لمدة ٣ دقائق

٣ ـ المواظبة على جلسات الإبر بانتظام وعدم ترك الإبر لمدة طويلة بالإذن.

ملحوظة: هناك الآن أشعة الليزر تستخدم مع أو بديل للإبر الصينية

مختصر الكلام:

(الإبر الصينية لا تسبب مشاكل صحية أو مضاعفات وتساعد مع الرجيم والرياضة في إنقاص الوزن.. ولكن لا يمكن الاعتماد عليها بمفردها في علاج السمنة.

وفي النهاية أرجوا أن تكون صاحبة السؤال قد وصلها الرد الحاسم والقاطع عن الإبر وأتمنى ألَّا أكون قد أطلت.

- ٢٦ -

شفط الدهون المميزات والعيوب

❑ أعاني من السمنة في أماكن عديدة من جسمي (البطن والأرداف والفخذين وارغب في اللجؤ إلى عمليات شفط الدهون.. فما رأيك ؟!

(الجواب) بداية أحب أن اخبر صاحبة السؤال أن عمليات شفط الدهون لا تتم إلا لأفراد معينة:

- **شخص عنده سمنة موضعية بالبطن أو الأرداف، أو الأفخاذ، .. ولم تستجب لوسائل العلاج الأخرى، من رجيم ورياضة.**
- **شخص لديه بروز دهني (كلكوعة) في منطقة معينة من جسمه وباقي اجزاء جسمه طبيعية.**

- أما حالات السمنة العامة، فلا يجدي معها عملية شفط الدهون

فهل جربتي عزيزتي الالتزام بالرجيم والرياضة قبل أن تفكري في عمليات الشفط أم لا؟!!

- **وأحب أن أقدم لك بعض المعلومات عن عملية شفط الدهون سوف تفيدك إن شاء الله في علاج سمنك:**

- عملية الشفط تتم في مراكز متخصصة، تحت تأثير تخدير كلي أو نصفي حيث يتم إدخال أنبوبة رفيعة من خلال فتحة صغيرة في الجلد إلى طبقات تجمع الدهون.. وتوصل هذه الأنبوبة بجهاز خاص، أو بجهاز الموجات الصوتية، ليقوم بتفتيت الدهون في هذه المنطقة، ليتم بعد ذلك «شفطها» في صورة

سائلة بواسطة «جهاز شفط» قوي.

- عادة لا يتم شفط إلا كمية قليلة من الدهون في المرة الواحدة.. قد لا تتعدى ثلاثة لترات.. وإن كان هناك بعض المراكز تمكنت من شفط سبعة لترات من الدهون السائلة، خلال المرة الواحدة.

❑ من أهم عيوب هذه العملية:

- **تفقد الجسم كمية كبيرة من الدم أثناء وبعد العملية.**
- **تكوين جلطات دهنية بالشرايين أثناء وبعد العملية.**
- **حدوث تلوث مكان إجراء العملية.**
- **حدوث ترهل بالجلد في مكان العملية.**
- **لا يمكننا بواسطتها التخلص إلا من كمية محدودة من الدهون.**
- **ثمنها مكلف ماديا.**

❑ أما من أهم مميزات هذه العملية:

- **أنها تخلص الجسم من الخلايا الدهنية «مخازن الدهون»، وبالتالي تقلل من احتمالات تراكم الدهون في نفس المنطقة.**
- **كما أنها تفيد الأشخاص ذوي الإرادة الضعيفة في الإلتزام بالرجيم، فتساعدهم في التخلص من دهون أجسامهم بدون رجيم، أو رياضة**

وأحب أن أؤكد أنه لو تم تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة، مثل السكريات والدهون، فهناك احتمال تراكم الدهون في مناطق أخرى ولذا يجب الاستمرار في الرجيم، والرياضة بعد العملية، للحفاظ على الوزن، ومنع تراكم الدهون.

- **وأهم المناطق التي من الممكن أن يتم فيها عملية شفط الدهون:**

الأرداف والبطن والثدي والفخذ والذراع والركبة والذقن والرقبة.

- ٢٧ -

رجيم بالصداع

❑ عندما التزم بالرجيم اشعر بصداع شديد ودوخة تجعلني أفكر في عدم استكمال الرجيم وأنني أسأل: ما السبب في هذه المشكلة وما الحل ؟!!

(الجواب) قد يرجع الصداع، والدوخة مع الرجيم إلى عدة أسباب، أهمها هو إتباع رجيم قاس، يؤدي إلى انخفاض السكر بالدم بشكل ملحوظ، مما يسبب الدوخة، والصداع، وأحيانا رعشة، وعرق، وعصبية زائدة.

لذا يجب هنا تجنب الرجيم القاسي، وتناول عدد من السعرات معتدل وعند الشعور بالصداع والأعراض السابقة يمكن تناول كوب عصير بملعقة سكر..

والسبب الأخر لهذه الشكوى قد يكون نقص الفيتامينات، وبعض الأملاح المعدنية المهمة للجسم، مما يسبب الأنيميا، أو سوء التغذية.

وهنا يجب تناول الفيتامينات، إما على هيئة كبسولات، أو بتناول الأطعمة الغنية بها مثل الخضروات والفواكه، مع الاهتمام بعلاج الأنيميا.

واذكر أيضا أن هناك بعض الأدوية المثبطة للشهية تسبب الصداع.



- ٢٨ -

السمنة والعقم

❑ **أنا سيدة متزوجة منذ ٣ سنوات ولم أنجب حتى الآن ، مع العلم أنني أعاني من السمنة وخاصة في منطقة البطن والفخذين، فهل هذه السمنة هي السبب في عدم إنجابي ؟!!**

الجواب في البداية لأبد أن تعرضي نفسك على طبيبة متخصصة في النساء والتوليد لتحد السبب وراء عدم إنجابك.

- **ولكنني أحب أن أؤكد أن هناك أبحاث أثبتت علاقة بين السمنة وبين العقم عند السيدات.**

❑ فقد وجد أنه في السيدات المصابات بالسمنة يزداد تراكم الدهون حول المبيض وحول قناة فالوب مما يؤدي إلى اضطرابات في عملية التبويض والتخصيب مما يعرقل حدوث الإنجاب،

❑ ومع السمنة قد يحدث اضطرابات بمستوي الهرمونات الجنسية مما يضعف من عملية التبويض ويسبب تكيس بالمبايض.

❑ هذا بالإضافة إلى قلة الرغبة الجنسية وصعوبة المعاشرة الجنسية لدى السمان.

❑ وكما تؤثر السمنة على عملية الإنجاب لدى السيدات فأنها تؤثر سلبا أيضا على عملية الإنجاب لدى الرجال:

- **فقد تسبب السمنة بعض الخلل في الهرمونات الجنسية مما يؤثر على عملية الإنجاب، وفي إحدى الدراسات تبين أن الأشخاص الذين يعانون السمنة المفرطة لديهم نقص في الهرمون الذكري وضعف في الخصوبة**

- **وكذلك تؤثر على الرغبة الجنسية والقدرة على المعاشرة الجنسية بكفاءة وعادة لا نجد شخص سمين يؤدي المعاشرة الجنسية بشكل جيد !!**

- **ولقد وجد أيضا أن هناك علاقة بين اضطرابات الدورة الشهرية وبين السمنة.. حيث أن السمنة تؤدي إلى اضطرابات هرمونية تؤثر على انتظام الدورة الشهرية.**

وإنني أنصح هذه السيدة بالإسراع في التخلص من السمنة مع المتابعة مع مختصين في أمراض النساء

-٢٩-

الحل في ثبوت الوزن مع الرجيم

وزني ثابت وليس هناك نزول... فقد اتبعت رجيم غذائي قاس لمدة ثلاث شهور وتمكنت من النزول أكثر من ٢١ كيلو جرام، والآن ليس هناك أي نزول في الوزن رغم أنني مازلت ملتزمة بالرجيم ومازلت أعاني من السمنة فما السبب وما الحل؟

الجواب: في بداية التزامك بالرجيم الغذائي، منخفض السعرات، يبدأ جسمك تعويض هذا الانخفاض في السعرات، بتكسير الدهون، ويستخدمها كمصدر للطاقة. فيبدأ الجسم في فقد نسبة كبيرة من دهونه، ويخف وزنه....

ولكن.. بعد فترة من هذا الرجيم، يتكيف الجسم مع الوضع الجديد، ويقلل من معدل استهلاكه للسعرات، ويقل تكسير الدهون، وقد يثبت الوزن رغم الالتزام الكامل مع الرجيم كما هو الحال مع صاحبة هذا السؤال.

في البداية ارجوا من هذه السيدة أن تتأكد أن الزيادة التي تعاني منها من

الدهون وليس من العضلات أو غيره ويمكنها معرفة ذلك باستخدام جهاز خاص (بيو دينمك) ٠٠ وفي حال إذا كانت الزيادة الآن من الدهون عليها إتباع الحلول الآتية لكسر التكيف وعدم النزول:

الحل الأول: بمجرد ثبوت الوزن، يعطى إجازة لمدة يوم أو اثنين من الرجيم، ويأكل الشخص ما لذ وطاب، بدون قيود، وذلك لكسر التكيف مع الرجيم، وبعد هذه المدة، يتم العودة من جديد إلى الالتزام بالرجيم، ومن الممكن تكرار عملية كسر الرجيم أكثر من مرة.

الحل الثاني: زيادة جرعة المشي، والرياضة إلى أكبر قدر ممكن.

الحل الثالث: هو استخدام رجيم متغير في سعراته، بمعنى أن يتم تغيير قيمة السعرات الحرارية التي يتناولها الشخص في حدود مرتين أو ثلاثة أسبوعيا كما يلي:

- **يومان يتم تناول ٩٠٠ سعر حراري.**
- **يومان يتم تناول ١٢٠٠ سعر حراري.**
- **يومان يتم تناول ٦٠٠ سعر حراري.**
- **يوم يعطى راحة من الرجيم ويتم تناول ٢٠٠٠ سعر حراري. وهكذا يصعب التكيف مع الرجيم.**

وعليك عزيزتي عدم الملل اواليأس لثبوت وزنك بل عليك الإصرار والإرادة واستكملي مشوارك متسلحة بالصبر.

- ٣٠ -

تدبيس المعدة بشروط !!

❑ **أنني أفكر في عملية تدبيس المعدة.. فقد سمعت أنها تساعد في إنقاص الوزن بشكل فعال وسريع وخاصة أن وزني الآن ١١٤ كيلو جرام، فليس لي طول بال للرجيم ولا وقت للرياضة ٠٠فما رأيك ؟!**

الجواب بوجه عام لا تعتبر الجراحة هي العلاج الأمثل للسمنة.. وهناك كثير من التحفظات في استخدامها لعلاج السمنة.

وكثير من الأطباء يضعون شروطا يجب توافرها قبل الإقدام على الجراحة كوسيلة لعلاج السمنة..

- **وهذه الشروط هي:**

- **أن تكون السمنة مفرطة جدا، ومصحوبة بمضاعفات مرضية أخرى، ولا جدوى للرجيم، أو الرياضة معها.**
- **أن تؤثر السمنة على حركة الفرد، وتجعله غير قادر على الحركة.**
- **فشل كل المحاولات العلاجية الأخرى في التخلص من السمنة.**

واعتقد يا عزيزتي أن وزنك لم يصل بعد إلى مرحلة السمنة المفرطة الشديدة المصحوبة بمضاعفات خطيرة، كما أنك لم تتبعي أي برنامج غذائي أو رياضي لعلاج السمنة ٠٠ وعملية تدبيس المعدة ليست بالسهولة التي تجعل أي سمين يفكر فيها دون أن يجرب الوسائل العلاجية الأخرى للسمنة أما عن عملية تدبيس المعدة فهي عملية تتم في مراكز متخصصة بواسطة

أطباء متخصصون والهدف منها هو تقليل حيز المعدة حتى لا يستوعب كمية كبيرة من الطعام ومن ثم يشعر الشخص بالشبع بقليل من الطعام ولكنها عملية كبيرة ومكلفة ماديا وعادة يصاحبها بعض المشاكل والمضاعفات مع ملاحظة أنه بعد إجراء هذه العملية لابد من الالتزام بالرجيم أيضا.

-٣١-

لحظة قبل أن تقذف العشب لمعدتك !!

❏ في الحقيقة أنا جربت وسائل عديدة للتخلص من السمنة ينجح بعضها ويفشل بعضها، وأخيرا نصحتني جارتي بتناول نوع معين من الأعشاب ساعدها في إنقاص وزنها.. فرأيت قبل أن أجرب هذا العشب أعرف رأيكم فيه .. !!

(الجواب) **عزيزتي السائلة:** قبل أن أحدثك عن الأعشاب، ودورها في التخسيس. أحب أن أقدم لك بعض النصائح عن الأعشاب بصفة عامة:

- **لا تلق في معدتك أي عشب إلا بعد التأكد من مكوناته، وأصله، وجرعته المضبوطة، وأعراضه الجانبية**
- **لا تستخدم الأعشاب إلا وهي معدة ومجهزة في شكل طبي مضمون، وأجازته الأبحاث العلمية**
- **يجب التوقف فورا عن تناول الأعشاب، بمجرد ظهور أي مضاعفات جانبية لها.**
- **يجب أن يكون العلاج بالأعشاب تحت إشراف طبي.. مع تجنب الدجالين، والنصابين، الذين كثروا في هذا المجال.**
- **والأعشاب بمفردها لا يمكن أن تكون وسيلة فعالة في التخلص من السمنة، ولكن من الممكن استخدامها كعامل مساعد في تقليل الشهية**

للطعام، وفي الحد من امتصاص السكريات، والدهون..وذلك مع الرجيم، والرياضة.

❑ ودعيني أتناول معك بعض الأعشاب التي تساعد في التخسيس:

خل التفاح..

يستخرج خل التفاح من ثمار التفاح بطريقة خاصة.. ويؤكد بعض الأطباء أنه مفيد في عملية التخسيس.. فهو يقلل من معامل تسكر الأطعمة النشوية ومن ثم يحد من تحولها إلى دهون

ويعتقد أنه يقلل الشهية لتناول الطعام، ويقلل من الكوليسترول بالدم والدهون بالجسم.

ولذا فليس هناك مانع من تناول الأنواع الجيدة من خل التفاح ويكفي ملعقة على كوب ماء ٣ مرات يوميا، قبل الوجبات الرئيسية مباشرة.

والبعض يفضل إعطاءه بعد النهوض من الفراش صباحا، بتناول ملعقة كبيرة في كوب ماء لمدة شهرين.

الشاي الهندي (شاي الزهرات)

أعشاب الزهرات، أو الشاي الهندي، هي نوع من الأعشاب تباع الآن في الصيدليات، والسوبر ماركت، يقلل من امتصاص الدهون، ويخلص الجسم من الإمساك..ولكنه يسبب الإسهال أحيانا، وقد يؤدي إلى الهبوط، وفقدان نسبة من ماء وأملاح الجسم. ولذا يفضل عدم تناوله إلا تحت إشراف طبي.

- **وهناك مجموعة اخرى من الأعشاب يمكن تناولها بعد الاستشارة الطبية مثل:**
  - **الشمر**
  - **رجل الأسد**
  - **العرعر**
  - **الجارسينيا كامبوجيا**

- والزنجبيل والشاي الأخضر
- وجوزة الكولا
- بذور الرجلة
- حصا اللبان
- بذور الخردل
- الحبهان
- والفلفل والقرفة
- الافيدرا

- ٣٢ -

خرافات في عالم التخسيس

❏ في الأسواق الآن يعرض نوع من الصابون يقال أن استعماله يحرق الدهون الموضعية ويساعد على إنقاص الوزن فما رأيكم في هذا الصابون ؟!!

الجواب بمناسبة هذا السؤال أحب أن أتحدث وبصراحة عن بعض الوسائل المطروحة الآن كوسائل لعلاج السمنة وأنا أجد في كثير منها نوع من النصب البعيد كل البعد عن القواعد والوسائل العلمية التي تحكم عملية إنقاص الوزن.

- والآن تعالوا نطرح بعض الوسائل الغير فعالة في علاج السمنة
- صابون التخسيس

الذي تسأل عنه صاحبة هذا السؤال خرافة.. وكل ما يفعله هذا الصابون، أنه أثناء الاستحمام به يفقد الجسم كمية من الماء، فيخف الوزن وقتيا، ولكن سرعان ما يشعر الشخص بالعطش، فيشرب الماء بكثرة، فيعود الوزن من

جديد للزيادة.

ولقد حذر كثير من الأطباء من استعمال هذا الصابون، وخاصة لمرضى القلب، والدورة الدموية.

- **حمامات السونا والبخار:**

يدعي البعض أنها تعمل على حرق الدهون وعلاج السمنة وفي الحقيقة ليس لهذه الحمامات دور يذكر في حرق الدهون، وما يحدث فيها أن الشخص السمين يفقد من كيلو إلى اثنين من سوائل جسمه، عن طريق العرق وليس فقدا للدهون. وبمجرد أن ينتهي من السونا، يقبل على شرب الماء بسرعة لتعويض الجسم عما فقده من العرق، فيستعيد الجسم وزنه الأصلي من جديد، كما أن الجفاف الذي يتعرض له الشخص أثناء حمامات البخار، يهيئ الفرصة للإصابة بالحصيات، بل يصل الأمر إلى حدوث جلطات بالشريان التاجي.

- **المساج، والتدليك**

يعتقد البعض أن عملية التدليك تساعد في تسييح الدهون وعلاج السمنة الموضعية وهذا غير صحيح فالمساج والتدليك، يساعد المدلك نفسه على إنقاص وزنه، فهو الشخص الذي يبذل مجهودا، أما بالنسبة للسمين فهو لا يستهلك أي سعرات حرارية ولا ينقص من وزنه شيء يذكر، بل يفقد ماله، ووقته.

- **مدرات البول (لازكس ٠٠)**

هذه الأدوية مثل حمامات الساونا، تفقد الجسم كمية من الماء والأملاح، ولا تخلصه من أي دهون. بل قد تؤدي إلى الهبوط والمضاعفات، وفقد نسبة من أملاح الجسم المهمة.

- **الأدوية الملينة،**

استخدام هذه الأدوية يؤدي إلى حدوث الإسهال. وفقد كثير من عناصر الغذاء المهمة. وقد تؤدي في النهاية إلى حدوث الجفاف بالجسم. لذا لا ينصح باستخدامها كوسيلة للتخسيس.

- **استعمال الحزام الهزاز**

كثر الإعلان عن أحزمة للبطن، وشورتات للأرداف والأفخاذ، بدعوى أنها تذيب الدهون، وأنها تقلل من دهون البطن، والأرداف وغيرها، .. وهذا كله ليس له أي أساس علمي، ومعظم خبراء «**التخسيس**» يحذرون من استخدام هذه الأحزمة، وما شابهها ويعتبرونها أكذوبة كبرى!

ويؤكدون أنه ليس لهذه الأحزمة أي مفعول في التخلص من السمنة، بل ثبت أن لها آثارا جانبية على الجهاز التنفسي والهضمي، وقد تؤدي في نهاية المطاف إلى ضمور العضلات.

- **حقن موضعية**

وسيلة أخرى يدعي أصحابها أنه بحقن هذه الحقن في أماكن معينة كالأرداف والكرش تذوب دهون هذه المنطقة، وهذا الكلام ليس له أي دليل علمي وقد يضر أكثر مما يفيد.



- ٣٣ -

مشكلة اسمها: الثدي الضخم

❑ **لست سمينه بل أن جسمي يتميز بالرشاقة والمثالية في الشكل ولكن مشكلتي هي حجم ثديي الضخم، الذي يسبب لي الإحراج ويجعلني غير قادرة على ارتداء بعض الملابس... هل هناك وسيلة لتقليل حجم الثدي؟**

الجواب هناك نسبة كبيرة من السيدات مشكلتهم هو حجم ثديهن الكبير مما يسبب لهن تسلخات جلدية والتهابات فطرية تحت الثدي هذا بالإضافة إلى تشوه الشكل.

بعض هؤلاء السيدات يعاني السمنة مع الثدي الضخم وبإتباع الرجيم تقل سمنة أجسامهن ويصغر حجم ثديهن نوعا ما ومنهن لا يجدي الرجيم معهن في تقليل حجم الثدي

و هنا قد نلجأ إلى بعض الوسائل الأخرى لتقليل حجم الثدي مثل: الموجات الصوتية الموضعية وعمليات شفط الدهون، وتعتبر الجراحة التجميلية هي الوسيلة الفاعلة والسريعة لتصغير الثدي وتحسين شكله حيث يتم إزالة جزء من الثدي بالمشرط مع عملية تجميلية لباقي الثدي وللجلد والحلمة فوق الثدي.. وبالطبع هذا يكون بعد الرجوع إلى رأي الدين.

- ٣٤ -

السعر الحراري والإصابة بالسمنة

❑ **كثيرا ما تتكرر كلمة السعر الحراري عند الحديث عن الرجيم.. فما المقصود (بالسعر الحراري)؟ وماذا نقصد بأن رغيف الخبز يحتوي على ٣٠٠ سعر حراري مثلا**

(الجواب) السعر الحراري أو «**الكالوري**» كما يسميه البعض، يقصد به هنا وحدة قياس الطاقة الناشئة عن احتراق الأغذية.

❑ **بتوضيح أكثر**

إذا كنا نقيس الطول بالمتر، والوزن بالكيلو، فإننا نقيس الطاقة الناشئة عن أكسدة واحتراق الأغذية بالسعر الحراري «**الكالوري**»

وعندما نقول: أن رغيف الخبز يحتوي على ٣٠٠ سعر حراري مثلا معنى هذا أن رغيف الخبز بعد هضمه وامتصاصه، وتمثيله غذائيا، يتم احتراقه، ليعطي طاقة مقدارها ٣٠٠ سعر حراري.

- **واليك ببعض الحقائق والنصائح عن السعر الحراري:**

١- ما تحتاجه من السعرات الحرارية، يختلف عما يحتاجه غيرك، فهناك عدة عوامل تتحكم في عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها أي شخص منا: وزن الشخص - نشاط الفرد.

٢- المشي، والرياضة والحركة، وسائل مهمة لاستهلاك وفقد السعرات الحرارية.

٣- ٦٠ ٪ من السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك، تستخدم في مهام الجسم الروتينية اليومية: هضم، امتصاص، وتمثيل غذائي.. والباقي

يحتاجه الجسم في نشاطه العضلي والذهني.

٤- معدل استهلاك السعرات الحرارية أعلى في الرجال عنه في النساء ويرجع ذلك لعدة عوامل هرمونية، وفسيولوجية، وتكوينية، .. ولذا نجد النساء أكثر عرضة للإصابة بزيادة الوزن والسمنة عن الرجال.

٥- إذا كنت تعاني من زيادة في إفراز الغدة الدرقية (غدة أعلى الرقبة) فأن استهلاكك للطاقة يكون مرتفعاً.. وبالتالي ينقص وزنك بشكل ملحوظ.

٦- الأشخاص المعرضون للتوتر والقلق، والعصبية لفترات طويلة، عادة لا يعانون زيادة في الوزن، لأنهم يستهلكون سعرات حرارية بشكل كبير.

٧- قبل حدوث الدورة الشهرية، وأثناء حدوثها يزداد استهلاك السعرات الحرارية عند المرأة، كما تزداد شهيتها لتناول الطعام، وتكون المحصلة النهائية زيادة في وزن بعض السيدات أثناء حدوث الدورة الشهرية.

٨- في الصيف يزداد معدل استهلاك السعرات الحرارية عنه في فصل الشتاء.. ولذا نجد أن هناك زيادة في الوزن تحدث في فصل الشتاء وتقل في الصيف.

٩- معلومة مهمة ينبغي أن تعلمها جيداً.. أن الدهون أغنى العناصر الغذائية بالسعرات الحرارية، فالجرام الواحد منها يمد الجسم بحوالي ٩ سعرات حرارية، في حين أن الجرام الواحد من الكربوهيدرات أو البروتينات لا يمد الجسم بأكثر من ٤ سعرات حرارية.



- ٣٥ -

من أجل أطفال بلا سمنة !!

☐ **أنا سيدة أعاني زيادة في الوزن وكذلك الحال مع زوجي.. والآن أنا أخشى أن يصاب أطفالنا الثلاثة بالسمنة مثلنا... فهل هناك إجراءات ووصايا تساعدنا في حماية أطفالنا من زيادة الوزن والسمنة ؟**

(الجواب) في الحقيقة أن السمنة آخذة في الانتشار بين أطفالنا بشكل كبير وقد يرجع ذلك إلى تغير النمط الغذائي وظهور وجبات (التك أوي) مثل البيتزا والشورما والهامبورجر والهوت دوج.. بالإضافة إلى الحلويات والجاتوهات .. هذا بالإضافة إلى الكمبيوتر والأتاري والدش التي حدت من نشاط وحركة أطفالنا.

والسمنة مشكلة صحية خطيرة تهدد أطفالنا لابد أن نتصدى اليها جميعا ومبكرا

- **واطرح لك الآن بعض النصائح الهامة لحماية أطفالنا من السمنة ومشاكلها:**

١ ـ الطفل السمين أو البدين ليس رمزًا للصحة والعافية والقوة، ولكنه مشكلة صحية ينبغي على الآباء الإسراع لحلها.

٢ـ أطفالنا ليسوا أكياس قطن ينبغي حشوها.. بل يجب علينا إمدادهم بالطعام الذي يساعد على نموهم بشكل طبيعي دون أن يزيد وزنهم، حتى لا يكونوا مشكلة صحية ونفسية يصعب حلها في المستقبل.

٣ـ الرضاعة الطبيعية من ثدي الأم، تقي الطفل من الإصابة بالسمنة، ولذا ينبغي المواظبة عليها حتى يبلغ الطفل عامين.

٤- لقد آن الوقت أن يتوقف أطفالنا عن شراء الأغذية قليلة الفائدة، والتي يمتلئ بها كثير من السوبر ماركت مثل: الكاراتيه والشيبس، والحلويات والجاتوهات .. هي المتهم الأول وراء سمنة أطفالنا.

٥- الكمبيوتر، الأتاري، التليفزيون: ثلاثة أجهزة متهمة في سمنة أطفالنا.. فعلينا وضع حدود لاستخدام هذه الأجهزة، ومنع أبنائنا من المكوث أمامها لفترات طويلة.

٦- علينا أن نشجع أطفالنا على الحركة والنشاط، ومزاولة الرياضة وخاصة السباحة، والعدو، وركوب الدراجات.

٧- ينبغي تشجيع أبنائنا على تناول عصير الفواكه الطازجة بدلاً من المياه الغازية والعصائر الصناعية التي تزيد من أوزانهم ولا تمدهم بفائدة غذائية تذكر.

٨- منذ الصغر علينا تدريب أطفالنا على تناول السلطات والخضراوات الطازجة، فهي غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية، ولا تجعل أطفالنا بفرطون في تناول الطعام.

٩- قدر الإمكان ينبغي علينا تقليل الدهون المقدمة لأطفالنا، فيفضل أن تقدم لهم الأسماك والطيور واللحوم مشوية أو مسلوقة بدلا من المقلية أو المحمرة.



- ٣٦ -

المسليات والسمنة

❑ **أنا من عشاق التسالي باللب والسوداني وتناول المياه الغازية بكثرة ..فهل تساعد في زيادة الوزن وعلاج السمنة ؟!**

(الجواب) اللب والسوداني: يحتوي كل منهما على سعرات حرارية مرتفعة، فبهما نسبة كبيرة من الدهون والنشويات. ويكفي أن نعلم أن ١٠٠ جرام من اللب الأسمر يحتوي على ٥٩٥ سعرا حراريا، أي بما يعادل وجبة كاملة. ولذا يجب الامتناع عن تناولهما .

ونفس الأمر بالنسبة للمكسرات فجميعها لها سعرات حرارية عالية، وتناولها يسبب السمنة على المدى الطويل، لذا يجب تجنب تناولها في فترة الرجيم.

بالنسبة لتناول المياه الغازية فإن الإفراط فيها يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة. فسعراتها الحرارية عالية، كما أن الإفراط فيها من الممكن أن يسبب هشاشة بالعظام ومشاكل صحية أخرى.

وأحب أن أوضح أنه لا فرق في السعرات بين المياه الغازية الفاتحة والغامقة.. ويمكننا استبدالها بالمشروبات الطبيعية من عصير الفواكه.



- ٣٧ -

حقيقة عسل النحل وسكر الطعام مع الرجيم !!

❑ ماذا عن سكر الطعام أثناء فترة الرجيم.. وهل من الممكن تحلية المشروبات بعسل النحل أو ببدائل السكر المتوفرة بالأسواق ؟!

(الجواب) من المعروف أن ملعقة السكر الصغيرة تحتوي على ٢٠ سعر حراري، ومن المعروف أيضا أن هذا السكر يتم امتصاصه بسرعة فيؤدي إلى زيادة منسوب السكر بالدم وبشكل ملحوظ، لهذا يجب على مريض السكر الابتعاد قدر الإمكان عن تناول سكر الطعام، ومن الممكن استبداله بالبدائل الموجودة في الصيدليات مثل السكرول أو السويت دايت، فهي ذات سعرات حرارية منخفضة، ولا تؤدي إلى ارتفاع السكر بالدم.

و إلى الآن لم يثبت بشكل قاطع آثار ضارة لبدائل السكر، وذلك إذا ما استخدمت بالمقادير العادية.

* أما بالنسبة لاستخدام عسل النحل في التحلية فأحب في البداية أن أعرض بعض المعلومات والحقائق الهامة عن عسل النحل:

❑ من المعروف أن مكونات عسل النحل هي:

- **سكر فركتوز ٤٠ ٪**
- **سكر جلوكوز ٣٠٪**
- **وأنواع أخرى من السكاكر بنسبة قليلة هذا بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من الفيتامينات والأملاح.**

ومن المعروف أن سكر الفركتوز الموجود في العسل لا يحتاج مطلقاً إلى هرمون الأنسولين للأكسدة والحصول على الطاقة، ولذلك لا يؤثر زيادة تناول السكر الفركتوز على الأنسولين والبنكرياس ولا يؤدي إلى زيادة الوزن

كما هو الحال لسكر الجلوكوز.

- **مع ملاحظة الحقائق الآتية:**

- **أن عسل النحل يحتوي أيضا على سكر الجلوكوز فلا يجب المغالاة في تناوله بل يجب أن يكون تحت إشراف طبي ومراقبة.**

- **المغالاة في استخدام عسل النحل يعطي الجسم الفرصة لتحويل سكر الفركتوز إلى سكر الجلوكوز بواسطة الكبد، والذي يؤدي بدوره إلى زيادة سكر الدم وزيادة الوزن.**

- **معلقة عسل النحل تحتوي على ٦٥ سعراً حرارياً فيجب خصمها من إجمالي السعرات اليومية.**

- ٣٨ -

التجاعيد وسقوط الشعر

❑ **أنا سيدة ابلغ من العمر ٤٢ عاما أعاني السمنة وكذلك ابنتي التي تبلغ من العمر ١٩ عاما وقد قررنا الالتزام ببرنامج غذائي للرجيم كانت تقوم به جارتي وجاء معها بنتائج طيبة ٠٠ولكن بعد ثلاث شهور من الرجيم رأيت وجهي وجلد بطني قد ظهر فيه التجاعيد وكل من يراني يحسبني أنني مريضة ويقول لي (أنك ظهر عليك العجز).. أما ابنتي فقد أصيبت بسقوط في الشعر مع الرجيم ٠٠٠فما هي أسباب هذه المشاكل التي نعاني منها وما الحل ؟!**

(الجواب) معظم المشاكل التي تحدث مع الرجيم قد تعود إلى عدم الإشراف الطبي كما حدث مع صاحبة السؤال التي اتبعت رجيم جارتها ..
فما ينفع غيرك قد لا ينفعك ..

وفي الحقيقة أن مشكلة تجاعيد الوجه وترهل جلد البطن والفخذ والذراعين تسبب ألما نفسيا للعديد من الأشخاص والسبب وراء حدوث هذا الترهل عادة يكون قلة استخدام الرياضة مع الرجيم الغذائي، مع نزول الوزن بشكل سريع، وإتباع برامج غذائية قاسية ينقصها العناصر الغذائية الهامة لصحة وليونة الجلد

من المعروف أن الرياضة تمنع ترهل الجلد، وتقوي العضلات، ولذا يجب علينا الاهتمام بمزاولة الرياضة مع الرجيم الغذائي في عملية «**التخسيس**»

ويمكننا دهان الجسم وخاصة المناطق القابلة للترهل ببعض الكريمات والزيوت الطبيعية التي تساعد على ليونة الجلد

وإذا كان ترهل الجلد كبيرا، فمن الممكن استخدام جراحات التجميل لإعادة الجلد إلى طبيعته.

هذه المشكلة وغيرها من مشاكل الجلد أيضا تنشأ نتيجة لنقص بعض العناصر الغذائية الهامة في رجيم علاج السمنة كما يلي:

- **نقص فيتامين (أ):**

يؤدي إلى جفاف الجلد، وظهور قشور عليه؛ ولذا لابد من تناول العناصر الغذائية الغنية به مثل الكبد، الجزر، الكرفس، منتجات الألبان.

ومن المفضل تناول كبسولات تحتوى على فيتامين «أ» مع الرجيم، حتى يحافظ الجلد على صحته، وحيويته، وبريقه، ويحتاج الجسم إلى ٥٠٠٠ وحدة دولية منه يوميا.

- **نقص فيتامين ب٢:**

يؤدي إلى احمرار في الجلد، مع تشقق في الشفاه وهذا الفيتامين موجود في اللحوم، والألبان، والخضروات.

- **نقص حامض (النيكوتنيك):**

يسبب مرض «**البلاجرا**» وهنا يتغير الجلد في المناطق المعرضة للشمس كالوجه والرقبة وأعلى الصدر، وفي ظهر اليدين والذراعين، ويبدو الجلد هنا أحمر خشنا، تغطيه القشور، ولذا يجب الاهتمام بتناول هذا الفيتامين: وهو موجود في الكبد، والفواكه، والخضروات والخميرة.

- **وملحوظة هامة يجب أن نعلمها:**

إن هناك برامج غذائية لا تحتوي على أي مقدار من الدهون وبالتالي يحدث تأثر ونقص في امتصاص فيتامين (أ) و(هـ) و(د) فهي تحتاج للدهون لكي تمتص.. ومن المعروف عن هذه الفيتامينات أنها ضرورية لنضارة ونعومة وصحة الجلد

أما بالنسبة لمشكلة سقوط الشَّعر التي تعاني منها ابنتك فهذا يرجع أيضا لنقص بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة حفاظا على صحة الشعر، **ولضمان عدم سقوطه مع الرجيم يفضل الاهتمام بتناول الفيتامينات، والأملاح الآتية:**

- **فيتامين (أ):**

وهو ضروري لصحة وقوة الشعر.. والجسم يحتاج منه ما يقرب من ٥٠٠٠ وحدة دولية، من الممكن تناولها على هيئة حبوب أو كبسولات مع الإكثار من تناول الأطعمة الغنية به مثل: الجزر، البسلة، السبانخ، الملوخية، الشمام، المقدونس، الكبد والألبان.

- **فيتامين (ب) المركب:**

وهو أيضا من الفيتامينات التي تحافظ على سلامة الشعر، وهو موجود في خميرة الخبز، والكبد والقرنبيط، والبيض، واللبن الرائب، ويمكننا تناوله على

هيئة أقراص.

- **معدن الزنك:**

وهو موجود في الزبادي أو اللبن الرائب، والكبد ويعتبر من العناصر المهمة لصحة الشعر، ومنع سقوطه ويفضل تناوله على هيئة كبسولات.

- **الحديد:**

ونقص هذا العنصر يسبب الأنيميا وهي من الأسباب الهامة لسقوط الشعر وهنا يفضل تناول العناصر الغنية بعنصر الحديد مع عقاقير الحديد.

- **نقص (البيوتين):**

وحامض البانتوثنيك، وفيتامين (ج) يؤدي أيضا إلى مشكلات صحية بالشعر.

ويلاحظ أن نظم الرجيم القاسية والنزول السريع عادة ما يصاحبها سقوط في الشعر، ولذا ينصح بإتباع البرامج الغذائية التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية والتي تعمل على نزول الوزن بشكل تدريجي.



- ٣٩ -

وسائل علاج الأرداف الضخمة

❑ مشكلتي هي الأرداف، رجيم فعلت .. رياضة مارست.. ولكنها هي كما هي، مجرد نزول بسيط وبطئ فهل هناك حل لهذه المشكلة التي شوهت جمالي ؟!

(الجواب) الأرداف في الغالب نمط نسائي أي يكثر وجودها في السيدات عن الرجال وعادة تنتقل من جيل لأخر بالوراثة.

ويضخم الأرداف كثرة تناول الدهون والمقليات والحلويات.. ويساهم في بروزها قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة.

- **قبل أن أتحدث عن طرق تقليل الأرداف أحب أن أقول كلمة هامة:**

كما أن هناك شخص طويل وأخر قصير، وفرد ذو أكتاف عريضة وأخر ذات أكتاف ضيقة.. هناك أشخاص أصحاب أرداف ضخمة وكبيرة وآخرون ليس لهم أرداف تذكر وغالبا ما يكون السبب هو العوامل الوراثية.. والحقيقة المؤلمة التي قد لا ترضي الكثيرين أن عملية تقليل الأرداف الضخمة الوراثية لا يتم إلا بدرجة محدودة عند استخدام الرجيم أو الرياضة، فلا يمكننا التخلص من الأرداف الضخمة ونصل بها إلى الشكل المثالي كما يريد العديد من السيدات

- **ولكن هناك بعض الوسائل من الممكن أن تساعدنا في تقليل حجم وشكل الأرداف قدر الإمكان:**

١- إتباع رجيم غذائي قليل السعرات، يحتوي على قدر مقنن من النشويات المعقدة وأقل القليل من الدهون

٢ـ المواظبة على رياضة المشي لتقوية عضلات الحوض والتقليل من دهون الأرداف.

٣ـ استخدم أجهزة تقوية عضلات الحوض من خلال جلسات متتابعة ومتكررة.

٤ـ يمكنك تقليل دهون الأرداف بعمل جلسات موجات صوتية موضعية على منطقة الأرداف.

٥ـ في حالات الأرداف الضخمة أو وجود كلكوعة دهنية في الأجناب يمكن استخدام شفط الدهون لتقليلها.

٦ـ وأخيرا من الممكن اللجؤ إلى الجراحة التجميلية لاستئصال دهون الأرداف بالمشرط مع تقوية عضلات الحوض وشد الجلد.. مع ملاحظة أن هذه العمليات تحتاج إلى متخصصين محترفين وأن كانت عادة لا تأتي بالنتائج المرجوة.

❏ أجهزة الموجات الصوتية

هذه الأجهزة تتكون من ٢ ـ ١٠ رؤوس علاجية تقريبا، تبث موجات صوتية في مناطق تجمع الدهون الموضعية، فتعمل على تفتيت هذه الخلايا الدهنية، ليتم التخلص منها عن طريق الجهاز الليمفاوي بالجسم.. دون عملية جراحية.. ودون فتح الجلد.

وبتكرار هذه الجلسات، وبتعريض الخلايا الدهنية للموجات الصوتية بشكل مستمر، تقل الدهون الموضعية بشكل ملحوظ.

❏ الذبذبات الكهربائية.. مع الموجات الصوتية:

في هذه الطريقة يتم الدمج بين العلاج بالموجات الصوتية، وأجهزة الذبذبات الكهربائية، في علاج السمنة.

حيث يتم إدخال إبر رفيعة جدا في مناطق تجمع الدهون الموضعية، وتوصل

هذه الإبر بجهاز، يمر فيها تيار كهربائي ثم يتم تثبيت الموجات الصوتية (١٠ رءوس، قطر كل منها ٥ سم) فوق السمنة الموضعية، وبهذا تقع الخلايا الدهنية بين تأثير الموجات الصوتية، والذبذبات الكهربائية، مما يؤدي إلى تفجير، وتفتيت الخلايا الدهنية.. وبهذا نحصل على نتائج ملموسة وسريعة في التخلص من السمنة الموضعية.

- والجلسة تدوم ما يقرب من ٢٠ - ٤٠ دقيقة، ويحتاج الشخص من ٢ - ٣ جلسات أسبوعيا.



- ٤٠ -

التخسيس بالبودرة

❑ **سمعت عن برامج للتخسيس تستخدم أنواع من (البودرة) بدلا من الطعام ..تساعد في إنقاص الوزن بشكل فعال فما حقيقة هذه البرامج ؟!!**

(الجواب) هذه وسيلة للتخسيس، وإنقاص الوزن، يتم إتباعها في بعض المراكز المتخصصة للتغذية، وتعتمد هذه الطريقة على استخدام وجبات غذائية على هيئة بودرة تحتوي على العناصر الغذائية المختلفة (بروتينات - فيتامينات - أملاح معدنية)، وتمد هذه البودرة الجسم بسعرات حرارية قليلة قد لا تتعدى ١٠٠ سعر حراري في الوجبة الواحدة، وبالتالي عند استخدام هذه البودرة كرجيم غذائي، فإنها تعطي نتائج ملموسة في التخلص من الوزن الزائد وعلاج السمنة.

وفي مصر يوجد أنواع متعددة من هذه البودرة وهناك أنواع مستوردة من أمريكا، ودول أوروبية، ولكن يعيبها ثمنها الغالي.. ولكن هناك أنواعا مصنعة محليا مثل نوفو شايك دايت، والسوستاجين وامينو فيت يمكن استخدامها كنظام غذائي للتخسيس.

- **وأقدم لك نماذج لبعض هذه البرامج**

البرنامج الأول

- الإفطار:
    - **كوب حليب منزوع الدسم ٢ ملعقة سوستاجين شاي أو قهوة بدون سكر**
- الغداء:
    - **سلطة خضراء ٢ ملعقة سوستاجين في كوب ماء.**
- تصبيرة:
    - **كوب عصير فواكه طازجة بدون سكر.**
- العشاء:
    - **كوب من ٢ ملعقة سوستاجين بالماء ثمرة فاكهة.**

يستخدم هذا النظام لمدة عشرة أيام، ويكرر من أن لآخر حسب رأي الطبيب.

البرنامج الثاني للبودرة المصنعة:
نظام (شاك لي)

- وهو نظام أخر للبودرة المصنعة، والتي تحتوي على البروتين مع العناصر الغذائية الأخرى.
- يمكن استخدام هذا النظام لمدة ٨ أسابيع متواصلة.
- ويحتوي هذا النظام في وجبتي الإفطار والعشاء على ٢ ملاعق سوستاجين بالماء (اواي بودرة مصنعة أخرى)
- أما في وجبة الغداء فتحتوي على نحو ٤٠٠ إلى ٥٠٠ سعر حراري يتم اختيارها من الأطعمة الآتية:

● ربع دجاجة مشوية	٢٠٠ سعر حراريا
● ٢٠٠ جرام لحوم مشوية	٢٧٠ سعرا حراريا
● ٢ بيضة مسلوقة	١٦٤ سعرا حراريا
● سمكتان مشويتان	١٥٤ سعرا حراريا
● سلطة خضراء	٦٠ سعرا حراريا
● شوربة خضار	٦٠ سعرا حراريا
● فاكهة	حسب الجدول

* وأحب أن أوضح أن برامج البودرة ينبغي أن تخضع لإشراف طبي كامل.



-٤١-

رجيم وفق فصيلة دمك

❑ **يدور الحديث الآن عن برامج غذائية حسب فصيلة الدم .. تساعد في ازالة الدهون الزائدة وإنقاص الوزن فما حقيقة هذه البرامج مع العلم أن فصيلة دمي (O).**

(الجواب) بعد أبحاث عديدة استنتج الباحثين أن ردود أفعال الناس مختلف حول النوع الواحد من الطعام، فهناك طعام متوافق وملائم لمجموعة من الناس ونفس الطعام قد يكون غير ملائم لمجموعة أخرى من الناس

ولما كان اختلاف فصائل الدم بين الناس يمثل اختلافا جوهريا بين البشر لذا اهتم العلماء بالبحث وراء ردود أفعال الناس ذوي فصائل الدم المختلفة تجاه مجموعات الغذاء المتنوعة .. واتضح من الأبحاث اختلاف ردود أفعال كل فصيلة تجاه نوعيات الغذاء.. فمنهم من يشعر بارتياح وتحسن في صحته تجاه طعام معين ومنهم من يشعر بالعكس تجاه هذا الطعام

مثلا: أصحاب فصيلة الدم(O) لا يتوافق معهم تناول القمح بينما تعتبر اللحوم من الأطعمة المناسبة المتوافقة مع أصحاب هذه الفصيلة ..وهكذا

ولقد لاحظ الباحثون أن تناول الطعام المتوافق والملائم للفصيلة يساعد في إنقاص الوزن وعلاج السمنة بأكثر من طريقة:

- **ينظف الجسم من المخلفات الضارة بما فيها الشحوم المختزنة بالجسم.**
- **الغذاء المتوافق ينشط عملية التمثيل الغذائي ويزيد من حرق الدهون أي ينشط الجسم تجاه التخلص من الوزن الزائد.**
- **يساعد في تخليص الجسم من الماء والأملاح الزائدة.**

● يحول دون تخزين الجسم دهون زائدة

❑ والى أصحاب فصيلة الدم O أقدم الأطعمة المتوافقة وغير المتوافقة مع فصيلتهم:

نوع الغذاء	متوافق	غير متوافق
اللحوم	اللحم البقري ـ والعجالى ـ والكندوز ولحم الغنم والكبد والقلوب	البسطرمة واللانشون والسجق واللحم السمين والأوز
الأسماك	السالمون والسردين وسمك موسى والرنجة وقشر البياض والماكريل	الكافيار والرنجة المحفوظة، والسالمون المدخن
الألبان	ـــــ	جبن الركفورد والجبن الأبيض والجبن الدسم واللبن كامل الدسم وجبن الشيدر.
الحبوب والخبز	اللوبيا (أم عيون سوداء) والخبز المنخول.	العدس والترمس والفاصوليا البيضة ودقيق الذرة والكورن فلكس والنخالة والقمح الكامل والمكرونة
الخضراوات	السبانخ والفلفل والخرشوف والبروكلي والخص والبصل والمقدونس واللفت والكرات والثوم	الكرنب والقنبيط والباذنجان والبطاطس والذرة الصفراء والزيتون.
الفواكه	البرقوق والتين	التوت الأسود والكنتالوب والشمام والفراولة واليوسفي والبرتقال.
العصائر والمشروبات	عصير الأناناس والكريز والحلبة والزنجبيل والنعناع	عصير التفاح والكرنب والبرتقال والراوند والسلامكي والقنفل الأحمر والشاي

لاحظ أن

● **الغذاء المتوافق هو الغذاء المفيد للجسم وله اثار ايجابية على الصحة ويساعد في إنقاص الوزن.**

- الغذاء الغير متوافق هو الغذاء الغير مناسب للفصيلة ويمكن اعتباره غذاء ضار بالصحة ويفضل تجنبه قدر الإمكان
- هناك اغذية عادية لا مضرة ولا مفيدة (لاحظ أننا لم نذكرها في الجدول السابق).
- وهناك رجيم حسب بصمة الدم، وذلك بعد إجراء اختبارات خاصة (اختبار يورك ونيوترون) تحدد الطعا المناسب والغير مناسب لكل شخص.
- هناك المزيد من المعلومات حول الغذاء وعلاقته بفصائل الدم المختلفة أنتظره في الكتب القادمة إن شاء الله ﷻ.

❀ ❀ ❀

ـ ٤٢ ـ

حتى لا تعود ريما لعادتها القديمة !!

❑ **ثلاث مرات أنجح في إنقاص وزني بشكل جيد ‥ ولكن كل مرة تعود ريما لعادتها القديمة وأفشل في المحافظة على وزني ويزداد وزني من جديد ‥ هل هناك طريقة تساعدني في الحفاظ على وزني بعد النزل حتى لا أزيد مرة جديدة**

(الجواب) أكثر من ٩٠٪ ممن نجحوا في علاج السمنة وإنقاص أوزانهم يعودون مرة أخرى إلى الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن من جديد رغم المجهود الضخم الذي بزلوه ‥وهذه المشكلة في غاية الخطورة، فبالإضافة إلى مشاكلها الصحية فهي تسبب الملل واليأس لهؤلاء الأشخاص

ما أحب أن أؤكد عليه هنا أن الأشخاص البدناء لديهم عدد كبير من الخلايا الدهنية أكثر من الطبيعي (مخازن الدهون) وعادة تكون محشوة بكمية ضخمة من الدهون المخزنة، ومع إتباع برامج التخسيس تفرغ هذه

المخازن من الدهون المختزنة . . ولكن بمجرد كسر البرنامج والعودة إلى الطعام تمتلئ هذه المخازن مرة أخرى بالدهون ويزداد الوزن من جديد

.. معنى هذا الكلام أنه لا سبيل للحصول على الوزن المثالي مدى الحياة إلا بتنظيم تناول الطعام كما ونوعا مع النشاط والحركة

لكي نستطيع أن نحافظ على وزننا المثالي بعد الوصول إليه علينا تغير أسلوب ونمط غذائنا وحركتنا إلى مدى الحياة لا أن نلتزم به شهر ونبتعد عنه شهور بل هو نظام إلى الأبد

- **هناك أربع طرق يمكنك بها أن تحافظ على وزنك المثالي:**

أولا: **تناول برنامج غذائي يحتوي على عدد من السعرات الحرارية مساو لاحتياجات جسمك اليومية من السعرات للقيام بالأعمال والأنشطة المختلفة**

وزنك المثالي × (٢٥ - ٣٠ سعر حراري)

وبذلك تضمن أنه ليس هناك فائض من السعرات يتم تخزينه على هيئة دهون

- **وأقدم لك نموذج لبرنامج لتثبيت الوزن:**
- **الإفطار**
  - **بيضة مسلوقة جيدة أو طبق فول مع قليل من الزيت والليمون + قطعة جبن قريش أو كوب لبن منزوع الدسم أو كوب زبادي بدون دسم + نصف رغيف أسمر + خيار وطماطم + شاي أو قهوة بملعقة سكر**
- **تصبيرة**
  - **ثمرة فاكهة.**

- **الغذاء**

- **كوب كبير من الماء + سلطة خضراء (فلفل أخضر - خيار - طماطم - خس - خل) + ٢ قطعة لحم مشوي أو مسلوق أو ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية أو٢ سمكة مشوية أو ٢ بيضة مسلوقة جيدة أو قطعة جبن قريش + طبق خضار سوتيه + نصف رغيف أو طبق أرز أو مكرونة صغير**

- **العشاء**

- **كوب كبير من الماء + بيضة مسلوقة جيدة أو ٥ ملاعق فول + منتجات الألبان (كوب زبادي خال الدسم أو كوب لبن منزوع الدسم أو كوب لبن رائب) + ربع رغيف + سلطة خضراء (بقدونس - خيار - طماطم - خس - فلفل) + فاكهة طازجة (برتقال، يوسفي، جوافة، كمثرى، بطيخ، تفاح، موز، مشمش، برقوق**

- **ملاحظات على هذا البرنامج**

١- رياضة المشي مهمة للحفاظ على الوزن.

٢- من المستحب شراء ميزان مضبوط ومتابعة الميزان مرتان أو ثلاثة أسبوعيا، مع متابعة الطبيب مرة كل شهر أو شهرين

٣- ينبغي الحد من تناول الدهون والزيوت والمقلي والمحمر والحلويات مع برامج التثبيت.

٤- ينبغي التقليل قدر الإمكان من إضافة الدهون أو الزيوت إلى الخضراوات المطبوخة.

٥- الخضراوات الطازجة من الممكن تناولها بأي كمية، والفواكه باعتدال

٦- عند تناول الأرز أو المكرونة ينبغي تقليل الدسم المضاف إليها قدر الإمكان.

٧- أفضل أنواع الزيوت في الطهي زيت الزيتون والزيت حار.

ثانيا: الوسيلة الثانية لتثبيت الوزن وتتم كالأتي:

إتباع البرنامج السابق ومن الممكن كسر يوم أو يومان أو ثلاثة أو أربعة يتبعها الالتزام ببرنامج غذائي محدد السعرات (١٠٠٠ كالوري) بنفس عدد أيام الكسر يوم أو يومان أو ثلاثة أو أربعة

رجيم تثبيت ← ٣ يوم كسر الرجيم ← ٣يوم رجيم ← رجيم تثبيت ← ٢ يوم كسر الرجيم ← ٢ يوم رجيم

الوسيلة الثالثة

إتباع يوم رجيم منخفض السعرات (يفضل رجيم الألف كالوري) واليوم التالي يتم كسر الرجيم وإتباع ما لذ وطاب وفي حال تناول كميات كبيرة من الأطعمة عالية السعرات يجب أن يتبعه يوم فواكهه بأي كمية طوال النهار

يوم رجيم ← يوم كسر الرجيم ← يوم رجيم ← يوم كسر الرجيم

الوسيلة الرابعة

لا تعتمد على الرجيم الغذائي ولكن تعتمد على مزاولة الرياضة لاستهلاك أي طعام يتم تناوله بمعنى: إذا تناولت وجبة مقدارها ٢٠٠ سعر مثلا (أنظر جداول السعرات الحرارية للأطعمة المختلفة) يلزمك مزاولة نشاط رياضي يفقدك ٢٠٠ سعر من خلال المشي، الجري، التمارين ٠٠٠(أنظر جدول استهلاك السعرات بالأنشطة الرياضية).

الجدول الآتي يوضح عدد السعرات الحرارية التي يفقدها الجسم في الأنشطة المختلفة

النشاط اليومي	عدد السعرات المفقودة / ساعة	النشاط اليومي	عدد السعرات المفقودة / ساعة
أعمال منزلية	١٥٠	الحديث	١١٠
النوم	٧٠	خياطة	١١٥
الاسترخاء	٨٠	غسيل ثياب	١٩٠
الجلوس	١٠٠	تلميع أحذية	١٩٠
الوقوف	١١٠	فرش سرير	٢٠٣
عمل ذهني جالسا	١٠٥	دش الحمام	٢٠٤
قيادة سيارة	١٤٠	نظافة شبابيك	٢٢٢
أعمال مكتبية	١٤٥	مسح وكنس الأرضيات	٢٤٠
قيادة دراجة بخارية	٢٠٤	كي الملابس	٢٥٠
زراعة حدائق	٢١٠	كرة قدم	١٠٠٠
صيد السمك	١٢٥	تمرينات خفيفة	١٦٠
مشي بسرعة ٤ كم /ساعة	٢١٠	صعود السلم ببطئ	٤٢٥
مشي بسرعة ٥كم / ساعة	٣٠٠	صعود السلم بسرعة	٩٢٥
كرة طاولة «بنج بونج»	٣٦٠	نزول السلم	٤٢٥
التنس	٤٢٠	كرة اليد	٥٦٥
كرة المضرب	٦٠٠	ركوب الخيل	٣٩٥
رياضة سويدي	٣٦٠	جري بطيء على الحصيرة المتحركة	٢٨٥
جمباز	٣٦٠	جري بسرعة على الحصيرة المتحركة	٨٥٠
مصارعة	٧٩٠	جري في نفس المكان بطء	٤٨٥
كاراتية	٧٥٠	جري في نفس المكان بسرعة	٨٥٠
جري ماراثون	٩٩٠	الدراجة الثابتة في المنزل	٤٠٠

جدول يوضح السعرات الحرارية للفاكهة، والخضروات مقدرة لكل ١٠٠جم

الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم
• الفواكه		بصل طازج	٢٣
أناناس	٣٨	بصل اخضر	٣٦
برتقال	٢٧	بنجر	٤٤
بطيخ	١٦	بططا مسلوقة	٨٥
بلح	٢١٤	بطاطا مسلوقة	٨٥
تين	٧٩	بطاطس شيبس	٢٢٠
تفاح	٥٨	بامية	٣٢
توت	٣٦	مقدونس	٢٨
جريب فروت	١٧	ثوم	٦٠
جوافة	٧٠	جزر	٤٥
جوز هند	٣٣٦	خس	١١
خوخ	٣٦	خرشوف	٧
رمان	٢٠	خيار	١٢
شمام	١٣	سبانخ	٣٦
عنب بناتي	٢٤٩	طماطم	٢٠
عنب بذر	٩٠	فاصوليا جافة	٩٣
فراولة	٣٤	فاصوليا خضراء	٧
كمثري	٣٠	ورق فجل	٢٥
كريز	٤٠	جرجير	١٩
ليمون	١٥	قنبيط	٢٥
مانجو	٦٦	كوسة	٢٥
موز	٤٥	كرنب طازج	٣٢
مشمش	٥١	كرنب مسلوق	١٦
يوسفي	٢٤	كرفس	٩
• الخضروات		لوبيا بلدي	٣٣
باذنجان رومي	١٥	خبيزة	٤٧
بسلة مسلوقة	٤٩	قلقاس	٧٥
بسلة مجففة	١٠٠		

جدول يوضح السعرات الحرارية للحوم، والأسماك مقدرة لكل ١٠٠ جم

الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم
أرانب مشوية	١٩٣	سجق	٥٩٢
أرانب مسلوقة	١٩٤	لانشون	١٧٢
بط بالعظم	١٧٠	الأسماك	
بط بدون عظم	٣٠٠	جمبري	٩٠
الإوز	٣٤٩	بلطي	١٠٠
حمام مسلوق	١٠٠	بوري مدخن	٨٥
حمام مشوي	١٠٥	بوري مشوي	١٧٠
ديك رومي	٢٨٠	تونة معلبة	٢٨٠
فراخ مشوية	١٣٠	سردين معلب	٢٩٤
لحم بقري برجر	٢٦٠	رنجة مدخنة	١٨٩
لحم بقري ستيك	٢٧٣	سلامون مدخن	١٦١
كلاوي بقري	٢٧٨	كابوريا	٩٤
قلب بقري	٢٧٨	سمك موسى مقلي	٢٤١
مخ بقري	٢٧٨	سمك موسى مدخن	٥٠
كبدة مشوية	٢٧٨	سمك مرجان	٧٠
بتلو مشوي	٢٧٨	سمك أنشوجة	١٤٠
بتلو محمر	٥١٢	أم الخلول	٥٠
لحم ضأن	٣٠٠	بطاريخ مشوية	٢٦٠
لحم كندوز	٢٤٠	سمك قارون	٦٧
كلاوي عجل	١٢٩	سبيط	٦١
كلاوي ضأن	١٠٥	كرشة	٩٩
● اللحوم المصنعة			
هامبورجر	٢٨٦		
لانشون معلب	٢٩٤		

جدول يوضح السعرات الحرارية للألبان والمشروبات والحلويات مقدرة لكل ١٠٠ جم

الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم
● الألبان ومنتجاتها		كوكاكولا	٨٢
لبن كامل الدسم	١١٠	كوكاكولا دايت	٢
لبن منزوع الدسم	٤٥	لبن بالشيكولاته	٥٥٠
معلقة لبن بودرة (صغيرة)	٢٢	كاكاو	٤٥٢
لبن رائب	٦٠	الحلويات	
زبادي	٥٥	بسبوسة سادة	٤٨٠
آيس كريم	٢١٠	أرز باللبن	١٤٤
جبنة قريش	١١٦	جيلي	٥٩
جبنة ركفورد	٣٧٠	شيكولاته محلاه	٤٧٧
جبنة رومي	٣١٣	سكر المائدة للتحلية	٣٨٥
جبنة شيدر	٣٩٨	عسل نحل	٣٢٠
جبنة فلمنك	٣٧٠	عسل تمر	٣١٧
جبنة دمياطي	٤٢٠	حلاوة طحينية	٥١٦
جبنة كيري	٨١٠	كنافة محشية	٧٨٠
جبنة قديمة	٤٢٠	عسل اسود	٢٣٢
مش	٧٧	جاتوه	٣٥٠
جبنة اسطنبولي	٢٣٥	تورتة كاسترد	٣٥٤
جبنة ثلاجة	٣٨٠	تورتة إسفنجية	٣٩٤
● المشروبات		مربى الفراولة	٢٧٥
عصير أناناس	٧٠	غريبة	٥٢١
عصير برتقال	٣٧	كريز طازج	٤٠
عصير جريب فروت	٦٠	كريمة	٣٨٧
عصير جزر	٥٠	مهلبية	١٢٩
عصير طماطم	٣٥	نوجة	٤٢٠
عصير ليمون	٧	بلح شام	٣٨٠
عصير تفاح	٥٨	بقلاوة	٣٩٠
عصير يوسفي	٤٤	أم علي	٤٥٥

جدول يوضح السعرات الحرارية للبقوليات والمكسرات والدهون وفواتح الشهية.. مقدرة لكل ١٠٠ جم

الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم
● البقوليات ومتنوعات		فستق	٥٩٤
فول مدمس	١١٠	جوز	٦٥١
عدس جاف	٣٤٠	بندق	٦٣٤
شوربة عدس	١٠٠	سمسم	٥٩٥
طحين قمح	٣٤٥	مشمش مجفف	٢٧٠
طحين ذرة	٣٥٠	زبيب	٣٠٠
أزرق مسلوق	١١٦	قراصيا مجففة	١٥٠
فول نابت	١١٢	جوز هند	٦٥٠
حمص الشام	٣٥٠	● الدهون	
لوبيا جافة	٣٤٠	زبدة	٨٠٠
ترمس	٣٧٢	زيت زيتون	٩٣٠
فيشار	٢٨٦	زيت ذرة	٤٨٠
خبز ابيض	٢٤٣	زيت بذرة الكتان	٤٥٠
خبز اسمر	٢٢٩	سمن نباتي	٧٩٥
خبز شعير	٢٥٠	● البهارات وفواتح الشهية	
فطير رقائق	٣٥٨	طرشي أفرنجي	٦٥
بيتزا الجبن	٢٣٦	زيتون أخضر	٧٠
بيتزا بالسجق	٢٣٤	زيتون أسود	٨٥
شعرية	٦٥	طرشي بلدي	٧٥
مكرونة مسوقة	١١٥	باذنجان مخل	١٠٥
● المكسرات		فلفل أسود	٢٣٧
فول سوداني	٥٨٥	فلفل احمر	٢٨٧
لب أسمر	٥٩٥	كزبرة	٣٦٠
لب أبيض	٥٥٤	قرنفل	٢٨٢
لوز	٥٩٨	قرفة	٢١٥

المراجع العربية

١- الكرش: دكتور حسن فكري منصور
٢- الرجيم الكيميائي: دكتور حسن فكري منصور
٣- الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية: د / جيمس بالش وآخرون
٤- الغذاء صحة ورشاقة: كارول أن رينزلر.
٥- الأبحاث والمؤتمرات المختلفة.

المراجع الأجنبية

1- Andrew Weil: Eating Well For Optimum Health. QUILL.2002
2- Barbera Ravage: Weight Loss. Dk Book. 2001
3- Annette B. et al: The Fat Attack Plain.poket Books.1991

* * *

تم الجمع والصف بمكتب الرضا للدعاية والإعلان
☎: ٢٣٢٠٢٥٤(٠٨٢)، محمول: ٠١٠١٤٦٠٨٦١
بني سويف - ج . م . ع

فهرس الموضوعات

تم الجمع والصف بمكتب الرضا للدعاية والإعلان ☎ ٢٣٢٠٢٥٤(٠٨٢)، محمول: ٠١٠١٤٦٠٨٦١
بني سويف - ج . م . ع